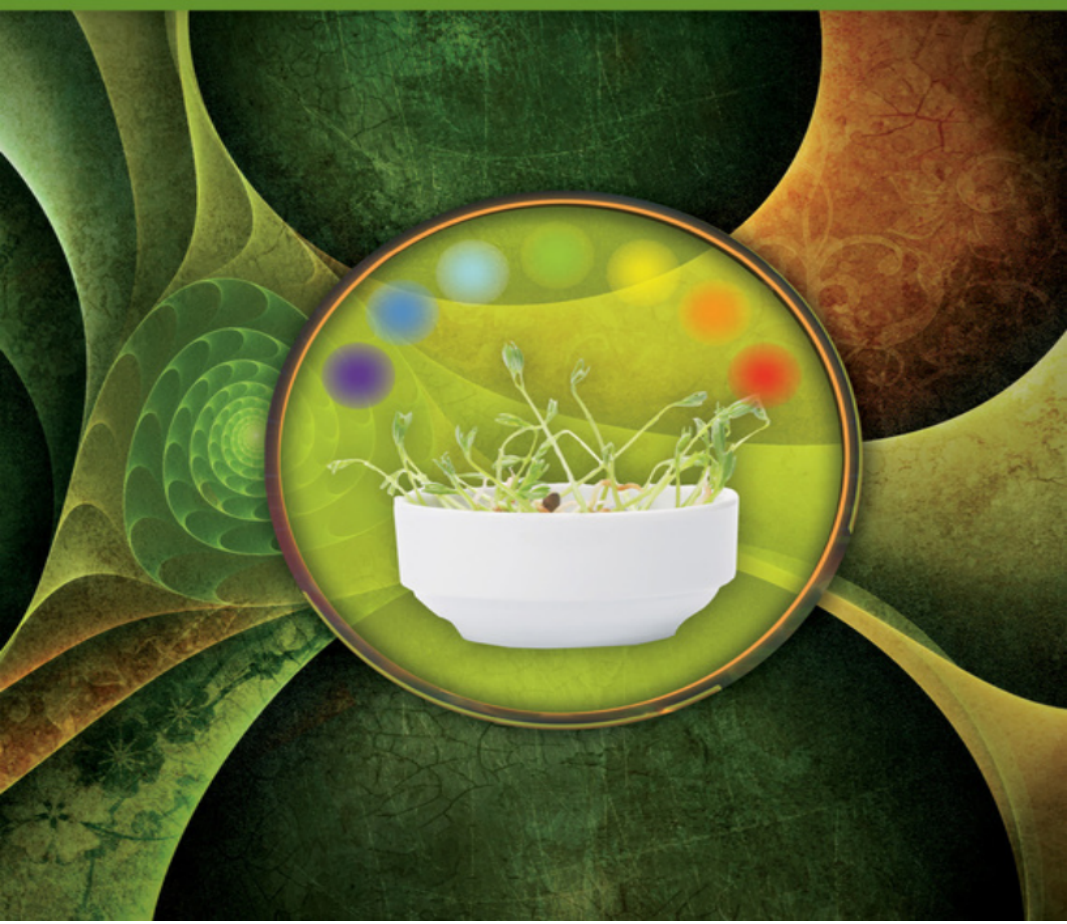
ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сергей Гладков

Умное сыроедение

ПИЩА ДЛЯ ТЕЛА, ДУШИ И ДУХА



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Умное сыроедение» полезно для всех, кто хочет питаться здоровой и полноценной пищей. Книга будет востребована как начинающими сыроедами, так и опытными, уже столкнувшимися с рядом проблем. Автор развивает концепцию здорового питания, которая основана не на вере или слухах, а на точном знании физиологии человека. Он разоблачает мифы о сыроедении и предупреждает о традиционных ошибках сыроедов.

Здесь вы найдете множество новых рецептов вкусной живой пищи, и в том числе диетическое открытие автора – разнообразные хлебосыры из проростков зерновых, бобовых, овощей, трав и даже листьев. Это блюдо насыщает не хуже, чем мясо, рыба или хлеб, содержит полноценную комбинацию пищевых веществ, но при этом не оказывает на организм разрушительного воздействия.

Даже если вы не являетесь сыроедом, благодаря этой книге вы сможете научиться полноценно питаться исключительно растительными дарами природы, лесов и лугов, став независимым от современной цивилизации.

- Сергей Гладков
  -
  - Ограничение ответственности
  - Благодарности
  - Вступление
  - Глава 1
    -
    - Почему погибали великие цивилизации прошлого
    - Фатальный выбор современной цивилизации
    - Проклятые поколения
    - Доктор Поттинджер и его кошки
    - Поттинджер о диетической системной дегенерации
    - Виноват ли таурин?
    - Варёное питание и дегенерация других животных
    - Поджелудочная железа и информационный век
    - Главная угроза обществу – не масоны, а сообщества бактерий
    - Эдвард Хауэлл: незамеченный гений
    - Некоторые важные факты о ферментах

- О ненаучности науки
- Ещё несколько великих имён
  -
  - Йоханна Будвиг (Johanna Budwig)
  - Макс Герсон (Max Gerson)
  - Энн Уигмор (Ann Wigmor)
  - Зепп Хольцер – человек, исцеляющий землю
- Палеосыроедение и прогресс
- Так чем же плоха термообработанная пища?
- Главная идея этой книги
- Разрыв между целью и методом
- Ещё одна фатальная ошибка человечества
- Технология – это Жизнь!
- Рак: последнее предупреждение Природы
- Что такое ГМО
- ГМО: для сыроедов ещё опаснее
- Признаки ГМО-продуктов
- Сыроедение и Интернет

○ Глава 2

-
- Философия идеального питания
- Что же это такое – Природа?
- Три доши человеческого существа
- Питание человека и четыре стихии
- Пищевая троица
- Ковёр Жизни
- Как Природа заботится о нас
- Рамалинга – защитник людей и зверей
- Что есть Жизнь
- Человек – глаза и руки Природы
- Осознанность знает все рецепты
- Окружающая среда как зеркало
- Сыроедение и ненасилие
- Возможна ли экология без любви?
- Как же «увидеть» правильную пищу
- Прорастить в себе новое блюдо
- Синергетика пищи
- Единый биохимический механизм Природы
- Как растения-симбионты питают друг друга
- Дэвид Хадсон, вибхути и пища для Духа
- Третий элемент идеальной диеты

○ Глава 3

-

- Райская ли жизнь в тропическом лесу?
- Почему сыроедение должно быть умным
- Ближние и дальние цели умного сыроедения
- Что же является критерием истинности диеты?
- Сыроед и профессор
- О сыроедении понятными словами
- Несбывшиеся надежды наивного сыроедения
- Признаки соскальзывания вниз
- Контуры новой системы питания
- Вместо раздельного питания – синергетические сочетания
- Корректное преобразование пищевых веществ
- Минимальный набор пищевых структур
- Адаптация диеты Герсона для сыроедов и духовных практиков
- Какая пища плохо сочетается
- Пища и малая йога
- Сырое или живое?
- Отличается ли человек от канализационной трубы?
- Виды правильной переработки пищи
- Размалывание и просеивание
- Уроки силосования для сыроеда
  - Основы
  - Силосуемость сырья
  - Раскисление силоса
  - Как должен пахнуть силос
  - Кто пробовал силос?
- Солодование: верный способ победить сырой крахмал
  -
  - Выращивание зерна на солод
  - Приготовление солода
  - Преобразование крахмала
  - Выводы для сыроедов
- Бессолевое квашение
  -
  - Биохимия квашения
  - Основной рецепт
  - Плёнчатые дрожжи
  - Идеально ли квашение?
  - Техника безопасности при квашении
- Слово о жирах
  -

        - Омега-3 и Омега-6
        - Жиры или семечки?
        - А как же насыщенные жиры?
    - Итак, преобразование жиров. Орехи на мыло!
    - Приготовление пищи выветриванием
    - Питание через кожу
    - Как почувствовать в себе жизнь
    - Осторожно: ингибиторы!
    - Сколько желудков у человека?
    - Внешнее пищеварение
    - Хлебосыр: волшебная пища XXI века
    - Что ощущает сыроед, впервые пробуя хлебосыр
    - Сохранение хлебосыра
    - Преодоление алкалоза
    - Осторожно: энзимы!
    - Энзимы израсходованы… А в чём проблема?
    - Благодать травоедения
        -
        - Можно ли питаться исключительно травой?
        - Как правильно пить травяные соки
        - Травяные карусели и букеты
        - Травяной хлеб
        - Козлёночком станешь
        - Как очистить «травяные» ногти
        - Начинайте осторожно!
    - Пропорции белкового питания
    - Хлебосыр: подводим итоги
    - Идеальная пища, голод и чувство меры
    - Сыроедение и эмоции
    - Чей голос во мне звучит
    - Умное сыроедение и любовь
- Глава 4
    -
    - Надо ли ждать, когда нас спасут
    - Инвестиции сыроеда
    - Сыроед на выезде
    - Как соблазнить мясоеда
        -
        - Инструментарий сыроеда-путешественника
    - Карусель питания
    - Гастрономическое расписание
    - Сколько времени тратит сыроед
    - Не просто питание, но управление собой

- Молочная закваска – охладитель нервов
- Если загорелся кишечник
- Выставление охраны
- Фруктовые мушки как индикатор жизненности
- Водяная баня
- Технология проращивания
- Выращивание зелени дома
- Гидропонная пшеница
- Летнее цветение
- Коса вместо ножа и вилки
- Одежда для сыроеда
- Сыроедение и чистка зубов
- О группах крови
- Ступени человеческого роста
- Синхронизация психики с пищей
- Таурин, тианин, ГАМК, В12
- Питание как биологическая обратная связь
- Заключительное слово об умном сыроедении

○ Глава 5

-
- Основное блюдо: хлебосыр
- Сдобные булочки из ржи
- Другие виды ферментированного хлеба (хлебосыра)
- Чак-чак из овса
- Овсяная перга
- Печенье из кукурузы
- Печенье из гречневых проростков
  -
  - Как проращивать зелёную гречку
  - Гречневое печенье
- Идеальный хлеб
- Нашла коса на камень: сырая фасоль
  -
  - Грибковое ферментирование бобовых
  - Ферментирование сои
- Русская классика: квашеная капуста
- Авокадо, капуста и чеснок
- Квашеные сныть и дудник
- Правильный творог: тонкости приготовления и употребления
- Просто сыр
- Квашеный морковный жмых
- Подквашенный суп

- Квас из болгарского перца и капусты
- Самоферментированная тыква
- Самоферментация недозрелых фруктов
- Как сделать орехи съедобными
- Сыр из грецких орехов
- Сыр из подсолнечных семечек
- Печенье безе из миндаля и арахиса
- Как правильно есть сырую картошку
  -
  - Картофельный сок
  - Картофельный жмых
  - «Мясные» котлеты из картошки
- Морковные пирожки из жмыха
- Овощная сметана
- Несколько моментов, связанных с самоферментированием жмыхов
- Сухофрукты – прекрасная еда?
- Сухофрукты, замоченные в сыворотке
- Курага или чёрная смородина?
- Классическое зелёное желе
- Зелёнка из цветков одуванчика
- Травяной хлеб из петрушки
- Травяной хлеб: ещё рецепты
  -
  - Крапива
  - Одуванчик
  - Сныть
  - Подорожник
- Работа с травами
- Ладушки от бабушки
- Одуванчиковое пиво
- Майонез из свербиги
- Салат «Природолюбие»
- Каша из молочной кукурузы
- Кофе из желудей
- Как выращивать одуванчик на даче
- Гета-технология
- Травяная ферма
- Как приготовить травяной компост

○ Глава 6

-
- Великий переход
- Потеря веса
- Послание для пищевой промышленности XXI

века
- Кто я такой
- Моя мечта
- Основные выводы этой книги
- «Я» есть Природа
- Диалог с Природой
- Письмо Счастья
    -
    - Солнце апреля
- Дополнения
    - Университет Природолюбия
    - Кто же этот карикатурист?

Сергей Гладков
Умное сыроедение

Нет никакого «ты»!
Есть только Природа

Данное издание не является медицинским справочником. Перед применением рекомендованных методик проконсультируйтесь со специалистом.

В серии «Энергия здоровья» собраны книги с самыми лучшими, действительно проверенными временем советами и рекомендациями от авторов, за плечами у которых не одна тысяча благодарных пациентов. Уверены, что и вам они помогут сохранить здоровье и радость на долгие годы.

Гладков Сергей Михайлович, кандидат физ.-мат. наук, лауреат премии Ленинского комсомола в области науки и техники, опубликовал более 100 научных статей, ныне писатель и поэт, музыкант и создатель новых форм мультимедийного искусства («Видеомантры», «Атомное искусство Адвайты»), целитель и йог. Основатель «Университета Природолюбия» – интернет-ресурса, посвященного обучению методам воссоединения человека и Природы.

(http://www.prirodolubie.ru/")

Эта книга подобна экстренному выпуску газеты для сыроедов, как начинающих, так и опытных. Хотите узнать самые последние новости? К счастью, они радостные!

На волне роста популярности сыроедения некоторые высказывались на эту тему публично, сведя ее к лозунгу «ешь сырое – будешь здоров и счастлив». А в результате их последователи не только не обрели обещанного счастья, но растратили последние остатки того здоровья, которое у них было.

Я – один из таких пострадавших. Прежде чем нащупать верный путь, я сам прошел через катастрофическую потерю веса, алкалоз, нервные расстройства, проблемы с почками и печенью. Я, бывший физик, преобразовавший онкологическое заболевание в знание Жизни, а ныне – поэт, писатель и йог, теперь могу поделиться своим опытом и во всеуслышание заявить: «классическое» сыроедение – это вовсе не панацея от всех болезней! Именно поэтому мне пришлось ввести термин «умное сыроедение».

Я приглашаю читателей к соучастию в делах Природы!

• Ошибки традиционного сыроедения

• Как сделать живую пищу максимально усваиваемой и вкусной

• Глубокая самоферментация пищи
• Хлебо-сыр: чудо XXI века. Сбылась мечта сыроедов!
• Решены главные проблемы сыроедения: истощение и алкалоз
• Пища, позволяющая войти в единство с Природой
• Малая йога: созидание себя. Пища и сознание

Ограничение ответственности

Эта книга является кратким, предварительным отчётом о моём личном опыте. Я экспериментировал, создавая новые продукты питания, которые, с одной стороны, должны были быть по-настоящему питательными, полноценными, а с другой – не нагружали бы систему пищеварения, забирая слишком много ресурсов на свою переработку. А также не оставляли бы в организме ощутимого количества отходов и шлаков.

Книга основана в основном на моём личном опыте, а также опыте небольшой группы людей, которые отважились разделить со мной мою новую пищу.

В какой степени разработанные мною рецепты окажутся полезными для широких масс людей – я не знаю. Время покажет. Однако я хочу предупредить, что у меня нет полномочий (и желания делать это!), чтобы назначать, прописывать, рекомендовать или как-то иначе навязывать вам то, что я описал на страницах этой книги.

Если вы захотите повторить мой опыт, то вам придётся сделать это под вашу полную личную ответственность. Получите вы положительные или отрицательные результаты – это будет результат принятого вами решения и дело ваших рук. Поэтому не полагайтесь на мой авторитет, а хорошенько примеряйте те подходы, которые описаны в этой книге, к себе и своей личной ситуации. Привлекайте всю доступную вам информацию, консультируйтесь у других людей, включайте творческое воображение. И ни в коем случае не действуйте механически, буквально.

Это похоже на приобретение семян в магазине. Я могу только гарантировать вам, что семена качественные, всхожесть высокая. Но взойдут ли они конкретно на вашем огороде – это зависит от почвы, наличия солнца, регулярности полива и многих других факторов. В том числе – от вашего усердия и смекалки.

Я надеюсь, что это заявление не охладит вашего энтузиазма, но лишь подстегнёт остроту переживания реальности.

Благодарности

Написание этой книги стало возможным благодаря поддержке множества людей, прежде всего – участников «Университета Природолюбия», сообщества людей, стремящихся углубить свои взаимоотношения с Природой. Некоторые имена называются в последней главе.

А сейчас я хотел бы особенно выделить участие семьи Кузиных (Валентина, Натальи и их сына Андрея), которые через систему «Амазон» регулярно организовывали закупку англоязычных книг по моим спискам. В результате я стал обладателем уникального книжного собрания. Я думаю, что многие книги, которые в него вошли, отсутствуют даже в университетских библиотеках. Благодаря такой информационной поддержке мои познания проникли в самые разнообразные науки о природе.

Меня не раз настигала неожиданная финансовая поддержка Юрия Кирьянова, которую он уделял мне от своих щедрот. К нему я обращался, когда было необходимо что-либо срочно раздобыть и привезти из Индии – например, аюрведические лекарства. Я благодарен ему за то, что он среди своих многочисленных забот находил время, чтобы помочь также и мне.

Особая благодарность – участникам «проекта вибхути». Юля Доброгорская и её муж Руслан щедро наделили меня белым вибхути и тем самым спасли от погибели. А Маша Подоплелова, её мама Таня и жених Навин организовали настоящую экспедицию в ашрам Шри Амриты Анандамайи Маа, чтобы раздобыть там вибхути про запас. Помогли также ученики Свами Вишвананды – Тилакавати, Даякар, Лакшия. А что такое вибхути, вы узнаете во второй главе.

Я очень благодарен семьям Стамбулян (Тамаре и Арташесу) и Барковых (Александру и Татьяне) за их бескорыстное участие во многих моих материальных проблемах. Фактически в процессе написания этой книги я буквально стоял на их плечах. Эти люди своим примером показали, что наивысшая цель, ради которой обеспеченные люди могут добиваться ещё большего благосостояния, – это обрести возможность соучастия в природной эволюции.

Я благодарю судьбу за то, что она столкнула меня с Геннадием Антоновым, чьи рисунки украшают эту книгу. Его высокопрофессиональный универсализм во многих областях не может не вдохновлять каждого, кто имеет счастливую возможность сотрудничать с ним. В конце книги, в дополнениях,

я расскажу о нём более подробно.

Я благодарен моему редактору, которая помогала мне сделать эту книгу более простой и понятной широкому кругу читателей.

Благодарность и низкий поклон моему ангелу-хранителю, Баландиной Екатерине Кирилловне. В процессе написания этой книги, особенно в момент сдачи её в печать, я встретился с такими проблемами со здоровьем, что хотелось забраться под одеяло, закрыть глаза и умереть. Вместо этого я звонил Екатерине Кирилловне, и буквально несколько слов, сказанных ею, возвращали меня к жизни.

И конечно, только лишь благодаря руководящему присутствию Самой Природы я смог так быстро разрешить острые проблемы, которые мешали счастливому творчеству – моему собственному и многих близких мне людей. Это присутствие проявляло себя через свои совершенные и прекрасные человеческие формы. Некоторые из них известны широкому кругу, а некоторые ещё нет. В этот период в моей жизни очень ярко присутствовали Сатья Саи Баба, Свами Вишвананда (через Тилакавати) и Мадукар. Всем им я не просто благодарен – отныне я вплетаю свою жизнь в деревья их бытия.

С.М. Гладков (Хари ОМ),

19 октября 2013 года

Вступление

По своей сути эта книга подобна экстренному выпуску газеты для сыроедов и тех, кто с пониманием к ним относится. Хотите узнать самые последние новости? К счастью, это очень радостные новости!

На волне роста популярности сыроедения очень многие высказывались на эту тему публично. К сожалению, некоторые авторы показали сыроедческую диету примитивно и однобоко, сведя её к лозунгу «ешь сырое – будешь здоров и счастлив». А в результате их последователи не только не обрели обещанного счастья, но растратили остатки того здоровья, которое у них было.

Я – один из таких пострадавших. Я сам прошёл через катастрофическую потерю веса, алкалоз, нервные расстройства, проблемы с почками и печенью, при этом продолжая бороться с онкологическим заболеванием. И я понял, что «классическое» сыроедение – это вовсе не панацея от всех болезней.

Именно поэтому мне пришлось ввести термин **«умное сыроедение»**, противопоставляя его тем методам и подходам, которые спонтанно сложились в кругах новичков, особенно в интернет-сообществах.

Я сам прошёл долгий путь проб и ошибок, прежде чем нащупал верный путь. И теперь могу поделиться своим опытом.

Издав две свои предыдущие книги, посвящённые живой пище и сыроедению – «Кулинарную Книгу Жизни» и «Абсолютное Исцеление», – я получил ощутимый отклик читателей. Множество людей устремилось ко мне со своими вопросами и проблемами, и я насмотрелся всякого – например, приходили молодые люди, которые при росте 185 см имели вес 40 кг. Они попытались честно применить рецепты, изложенные в книгах и публикациях некоторых «классиков» сыроедения. Однако уже через неделю после резкого перехода на эту диету попали в реанимацию – с острым панкреатитом или обострением язвы желудка. А затем начали катастрофически терять вес.

Конечно же, **идея сыроедения является чрезвычайно важной и, можно сказать, неизбежной для современного человечества**. Но за неё взялись слишком торопливые пропагандисты, которые своими советами завели своих последователей в тупик. Это дало возможность апологетам гамбургеров и другого фастфуда оспаривать сыроедение как генеральное направление оздоровительного питания.

И вот когда раскрыл очередную книгу, посвящённую

сыроедению, в надежде, что её автор решил накопившиеся проблемы, но вновь обнаружил там призывы есть всё сырое, я понял, что настало время и мне высказаться на эти темы. Я постараюсь сделать это максимально политкорректно, стараясь никого не задеть лично. Однако я буду стараться говорить ясно и с силой. Это и задаёт стиль книги, которую вы сейчас раскрыли.

В этой книге я продолжаю развитие идеи **«умного сыроедения»**. Этот термин может кому-то показаться слишком агрессивным. Но я не хотел бы никого обидеть. Это название всего лишь подразумевает, что развиваемый подход основан на системно выстроенном знании о взаимодействиях человека и природной среды, видении человека как информационной системы, осведомлённости о процессах пищеварения, базируется на понимании роли симбиозов человека с бактериями и другими живыми существами.

В книге даётся **разоблачение некоторых опасных мифов и заблуждений, циркулирующих в среде начинающих сыроедов.** Будет проанализировано так называемое «интернет-сыроедение», которое культивируют подростки с опытом сыроедения от одной недели до нескольких месяцев и которое представляет собой серьёзную угрозу для здоровья тех, кто будет втянут в эту, можно сказать, секту.

Слишком мало сказать, что «ешь сырое, и будешь здоров»! Необходимо квалифицированно и тщательно настраивать индивидуальную диету, основываясь на **особенностях конкретного человека и сохраняя полноценность диеты, её питательность**.

В этой книге даётся широкий взгляд на взаимодействие человеческого существа и окружающей его природной среды. Питание рассматривается прежде всего как процесс управления малой частью природной среды (человеком) всей её целостностью, которую я называю словом «**Природа**» – с заглавной буквы. Понимая детали этого процесса, человек становится способным соучаствовать в нём и фактически, программировать своё развитие с помощью пищи.

С другой стороны, человеческое существо предоставляет среду обитания для многочисленных микроскопических живых существ – бактерий, грибков, других симбиотических организмов. Поэтому питание рассматривается как **«малая йога»** – процесс, в рамках которого множество малых жизней, вливаясь в человеческое существо, формируют его целостность и устойчивость.

В книге вводится понятие **синергетического питания** – такой диетической системы, в рамках которой из хаоса

разнообразных пищевых возможностей выбираются именно те, которые поднимают существование человека на новую высоту, сообщая ему недоступные до сих пор энергии, восстанавливая здоровье, открывая дорогу к успеху и творчеству.

Понимание деталей этого процесса **раскрывает перед нами конечную цель сыроедения: ускорение физиологической, творческой и духовной эволюции человека и человечества.** А сам человек при этом видится не как несчастная жертва тех или иных диетических обстоятельств, но как **соавтор Природы в процессе создания своего собственного будущего**.

В книге продолжен ряд оригинальных рецептов такой синергетической пищи, в которых отдельные компоненты блюд усиливают друг друга, и благодаря этому положительное воздействие правильно приготовленной смеси оказывается гораздо сильнее, чем действие частей по отдельности.

Главное рецептурное достижение этой книги, можно сказать, кулинарное открытие, – это так называемый хлебосыр, который может приготавливаться из любых растительных продуктов; при этом не только сохраняются их питательные свойства, но пищевые вещества обретают наиболее доступную, водорастворимую форму. Хлебосыры содержат до 20% полноценных, легко усваиваемых белков и являются концентрированной пищей, которую так долго ждали сыроеды. Отныне можно не растягивать желудок едой, наедаясь впрок. Вы теперь можете не быть привязаны к блендеру и корзинке с овощами. Приготовив два-три колограмма хлебосыра, вы обеспечите себя на пару недель живой, концентрированной, легкоусвояемой и вкусной едой.

И что особенно важно – благодаря изобилию легкоусвояемых, полноценных растительных белков **решается проблема истощения сыроедов**, особенно важная для не вполне здоровых людей. На этом пути также легко и непринуждённо **разрешается и проблема алкалоза**. У многих сыроедов, начиная примерно с третьего-пятого года их диеты, а то и раньше, во весь рост встаёт алкалоз: избыточное ощелачивание организма. Показатель кислотно-щелочного равновесия pH мочи достигает 9, и это при норме 6,5! Человек начинает мёрзнуть, теряет много жидкости и минеральных веществ, у него замедляется метаболизм, а это ведёт к дистрофии.

Употребление хлебосыра ставит кислотно-щелочное равновесие на место за один день. И сразу начинает расти вес – медленно, но неуклонно.

Теперь все мы имеем реальную возможность полноценного существования на сырой, но синергетической вегетарианской

диете. Открыта дорога к развитию человечества без ужасающих животноводческих комплексов с их бойнями. А это, помимо моральных и эстетических преимуществ, примерно в двадцать раз снижает нагрузку на природную среду и оберегает её от разрушения. **На нашей планете могут счастливо уживаться не менее 100 миллиардов человек**. А проблема недостаточности продуктов питания существует только в умах невежественных и жестоких людей.

Я счастлив сообщить вам о такой радостной перспективе – я смог увидеть её, поскольку сам прошёл длинный и непростой путь. Я, бывший физик, преобразовавший онкологическое заболевание в знание Жизни, а ныне – поэт, писатель и йог. **Природа пробудила меня и дала особое ВИДЕНИЕ**. Именно этим путём пришли все описанные в книге подходы и рецепты – эффективные и действенные. Читатель должен знать, откуда берутся решения острых проблем. Спасительные решения появляются не случайно, но только как подсказки Самой Природы, которые человек становится способным услышать лишь тогда, когда возвращается в её объятия.

Я приглашаю читателей к соучастию в делах Природы!

Глава 1
Физиологический кризис цивилизации

До сих пор многие считают, что величие Древнего Рима погубили варвары. А я думаю, что это очень поверхностный подход. Рим успешно управлял варварскими племенами в течение многих сотен лет. Но что же случилось в момент распада Римской империи?

Почему погибали великие цивилизации прошлого

Те, кто интересуется историей Древнего мира, могут натолкнуться на аналогии, связывающие между собой, казалось бы, совершенно непохожие нации и народы, жившие в разные времена.

Ветхозаветные еврейские города, древняя Армения, Рим в послехристианскую эпоху, города средневековой Европы – многие исторические социальные сообщества столкнулись с одними и теми же проблемами: скачкообразное распространение смертельных болезней, нарастание агрессивности и жестокости и вместе с тем утрата жизнеспособности и воли к жизни. После этого наступали социальные потрясения, приходили невежественные захватчики и уничтожали сложившуюся культуру.

До сих пор многие считают, что величие Древнего Рима погубили варвары. А я думаю, что это очень поверхностный подход. Рим успешно управлял варварскими племенами в течение многих сотен лет. Но что же случилось в момент распада Римской империи?

А случилось вот что. Нации и государства, достигшие успеха в социальном строительстве, создавшие высокие науки и искусства, построившие непобедимые армии, стали позволять себе изобильное, нездоровое питание, ставящее целью не поддержание тела и развитие ума и духа, но услаждение и гипертрофированное культивирование страстей. В результате в течение нескольких поколений накопились дегенеративные изменения, закрепившиеся в наследственности. Успешные нации в буквальном смысле разжирели, стали ленивыми и неспособными творчески решать проблемы. И голодные, но бодрые варвары с лёгкостью вытеснили их со сцены жизни.

К сожалению, этот же сценарий исполняется и в наше время. Изолированные национальные сообщества, не знавшие болезней и даже не имевшие в своей среде профессиональных лекарей (например, эскимосы), при входе в лоно цивилизации обрели полный букет болезней «белого» человека. Более того, эти же болезни распространились даже на домашних животных!

Способно ли общество в целом воспринять уроки прошлого? Я надеюсь, что хотя бы значительная его часть к этому готова, ведь флагман современного мира – Соединённые Штаты Америки, помимо очевидных всем успехов и преимуществ технологии и

организованности, несут всему миру почти поголовную болезненность населения, которое обрекается на инфаркт, инсульт, рак и другие дегенеративные болезни. Массовое распространение гомосексуализма, как об этом не раз заявлял Эдвард Хауэлл, является следствием накопленной в нескольких поколениях привычки питаться исключительно варёной пищей (об этом – ниже).

Огромная и изощрённая медицинская машина США очевидно не справляется со всё растущим валом серьёзнейших болезней, из которых на первое место теперь выступает рак. По данным современной статистики, из ныне живущих американцев от рака умрут не менее половины, и эта оценка с каждым годом возрастает.

Россия послушно следует за флагманом мирового развития. Она вновь вошла в круг основных игроков экономики. Но меня это вовсе не радует. Это похоже на приход нового больного в чумной барак, из которого выход только один и является совершенно неизбежным – вопрос только в том, когда именно. И старожилы барака могут быть большими экспертами в вопросах болезни, но это вовсе не даёт им шансов – они уже едва шевелят ногами.

И всё же отдадим должное Америке – именно в ней появились и начали действовать доктора, на самом деле излечивающие рак. Например, доктора Герсон и Контрерас. Именно в США Энн Вигмор впервые произнесла эти слова – «живая пища», и там впервые разлетелось слово Евангелия от ессеев. И именно там сформировались огромные – в сотни тысяч человек – сообщества людей, успешно исцелившихся от рака именно благодаря восстановлению своих связей с Природой. И одна из этих связей – сырая, «живая» пища.

Давайте же догоним Америку прежде всего в этом, а потом уж во всём остальном! Тогда нам не придётся срезать углы и спрямлять дороги, по которым так неосознанно и необдуманно несётся современная цивилизация, охваченная вполне животными желаниями и страстями.

Фатальный выбор современной цивилизации

Современный мир находится в плену выбора, который наши предки сделали ещё несколько веков назад: мы стали слишком спешить, утратили здравый смысл и погнались за внешним, платя за это самой дорогой валютой: нашей жизнью.

Переход развития социума в городскую стадию предоставил высокую концентрацию изобилия и всевозможных соблазнов, с которыми голодное и бедное человечество не смогло совладать – как в те далёкие времена, так и в настоящее время.

Рис. 1. Бледные тени цивилизации

Ослепление возможностиями оттянуло слишком много внимания изнутри наружу. И мы, собственно говоря, перестали быть осознающими себя существами и превратились в отражения предметов, которыми себя окружили. Хуже того, мы в своей чувственности опустились даже ниже млекопитающих животных – кажется, единственным смыслом жизни людей стало конвульсивное, болезненное наслаждение едой, сексом и зрелищами.

Мы втянулись в постоянную гонку – и в результате живут корпорации, программы, проекты, а мы стали бледными тенями, которые обслуживают всё это своей жизненной силой. Чтобы сделать этот процесс беспрерывным, мы изобрели пищевую индустрию. И пожертвовали из своей жизни даже то короткое время, когда мы готовили себе пищу. Обеденные перерывы сократились с двух часов до пятнадцати минут.

Вот, оказывается, греки не знают, как правильно жить! Они слишком много отдыхают. Они не хотят бежать, как собаки за сосиской. Они тянут ЕЭС на дно. И мы поучим этих создателей современной культуры, что и как они должны делать.

А главная ведущая сила всего этого безумства – страх. Страх погибнуть от голода и холода. Что для человека, живущего на Природе и имеющего трезвую голову, в принципе невозможно.

Мне, например, совершенно непонятно, как это в тридцатые годы прошлого века в Советском Союзе стал возможным массовый голод, когда люди погибали от истощения, созерцая перед собой границу бескрайнего леса либо видя начало плодородной степи. Значит, вовсе не советская власть сделала людей слабыми умом и духом – всё произошло гораздо раньше.

И поэтому исправлять ошибки придётся достаточно долго. Но сначала кто-то должен об этом ясно и чётко сказать вслух: **мы ДОЛЖНЫ вернуться к жизни в радости и мире, перестав наконец жить в страхе.**

Проклятые поколения

В биологии есть такое понятие: эквифинальность. Под этим мудрёным термином подразумевается, что если жизненные пути особей одного и того же вида разделяются под действием обстоятельств, то как только эти обстоятельства вновь выравниваются, живые существа приходят к одинаковому итогу.

Например, если одну группу лабораторных мышей с момента рождения кормить изобильно, а другую держать на полуголодном существовании, то в этой последней группе мыши заметно отстают в своём развитии. Но если в середине жизненного срока их начинают кормить полноценно, то они догоняют в своём развитии представителей первой группы.

Как такое изменение условий жизни преломляется на развитии последующих поколений, практически никто не проверял. Потому что в традиционной биологии считалось, что приобретённые признаки не наследуются.

Но вот пришла молекулярная генетика, и оказалось, что ещё как наследуются! Просто для закрепления приобретённых изменений в ДНК нужны особые условия, в частности, нервная система существа должна находиться в состоянии крайнего возбуждения. Так что вовсе не гены или ДНК развиваются, используя нас в качестве носителя и марионетки. Развиваемся именно мы, и важным оказывается каждый поворот нашего жизненного пути, особенно те из них, которые мы проходили в состоянии наивысшей творческой активности.

> В настоящее время у исследователей имеются убедительные доказательства того, что мушки дрозофиллы, которых кормили соком генетически изменённых фруктов, через несколько поколений перестают размножаться. Их ДНК претерпевает такие изменения, что на её основе уже не может развиться полноценное существо.

Очень показателен эксперимент Поттинджера, в котором было совершенно ясно показано, что кошки, которые питаются пищей современных «цивилизованных» людей, на четвёртое поколение приходят к вырождению, превращаются в болезненных уродов и их род прерывается.

Поэтому генетические изменения оцениваются не годами, а поколениями. И человечество уже подходит к своему критическому рубежу: завершается третье поколение людей,

выросших в состоянии физиологического комфорта и связанного с ним хронического обжорства, и мы сейчас вступаем в четвёртое поколение. А здоровье современной молодёжи настолько убедительно заявляет о верности развиваемой мной мысли, что вряд ли кто-нибудь решится что-либо возразить.

И виновата в этом вовсе не молодёжь. Её склонность к наркотикам, массовым зрелищам и насилию создана нами, её прародителями. Это наши грехи должны будут отрабатывать молодые люди своими страданиями. И мы должны взять на себя свою долю ответственности и попытаться как можно скорее переломить ситуацию. Иначе получится вполне в ветхозаветном духе: за грехи отцов будут прокляты семь последующих поколений.

Доктор Поттинджер и его кошки

Тема о деградации, накапливающейся из поколения в поколение в связи с неадекватным питанием, заслуживает более подробного раскрытия, поскольку имеет прямое отношение к сыроедению.

Доктор Поттинджер (Pottenger) руководил клиникой-санаторием, где лечились лёгочные больные. Для стимулирования ослабленных пациентов он использовал экстракт надпочечников, который добывался из коров. Поскольку эффективность экстракта имела большой разброс, Поттинджер начал использовать для тестирования и калибровки экстракта обычных кошек, которые содержались в кошачьем приюте при больнице.

Из-за недостатка средств однажды было решено начать кормить часть кошек не естественной для них едой, а всякого рода обрезками, которые предоставляли поставщики больничной столовой. Фактически для этой части кошек использовался тот же способ приготовления пищи, что и для больных санатория.

Довольно скоро обнаружилось, что на «человеческой» диете кошки чувствуют себя далеко не самым лучшим образом. И чтобы досконально разобраться в этом вопросе, Поттинджер решил тщательно сравнить последствия применения двух диет – «сырой» и «варёной». Это было сделано в двух вариантах – мясном и молочном.

В «мясном варианте» кошки получали две трети своей диеты в виде мяса, а одну треть – сырым молоком. Плюс рыбий жир. Но мясо давалось одной группе кошек в сыром виде, а другой – в варёном.

В «молочном варианте» треть диеты состояла из сырого мяса, а две трети – из молока и также рыбьего жира. Но в этом случае половина кошек получала молоко сырым, а другая половина – пастеризованным.

У Поттинджера была возможность неторопливо понаблюдать, что происходит с котами из поколения в поколение, благо на обильном питании они хорошо размножались. И он подробно сравнил физиологические параметры кошек: тех, которые стали есть «как люди», и тех, кто остался на полностью сырой диете. Подобные же эксперименты проводили и ранее – например, на крысах, но там наблюдения ограничивались только одним поколением.

И вот уже в первом поколении на исходе своей жизни «кошки-блюдоманы» – и те, что питались варёным масом, и те,

которых кормили пастеризованным молоком, – стали демонстрировать вполне человеческие болезни: артрит, панкреатит, аллергию и другие, которые мы привыкли называть дегенеративными.

Во втором поколении дело было ещё хуже: эти болезни стали проявляться уже в среднем возрасте. Но дальше – больше! В третьем поколении кошки были тяжело больны уже с самого юного возраста. И они уже не были способны принести жизнеспособное потомство. Котята появлялись либо мертворождёнными, либо едва живыми: они часто не могли даже научиться ходить, у них были мягкие кости, и они редко доживали до возраста в несколько недель. На этом род кошек, питавшихся «варёнкой», заканчивался.

Между прочим, человечество сейчас как раз вступает в третье поколение людей, начавших питаться в основном варёной пищей. Ещё пара десятилетий – и это поколение пройдёт свой пик. Но придёт ли к жизни четвёртое поколение?

Поттинджер о диетической системной дегенерации

Теперь настало время рассказать, **какие именно сдвиги в физиологии** были отмечены Поттинджером у кошек, питавшихся в основном варёной пищей. Столь яркая картина деградации и столь широкое разнообразие симптомов, конечно же, не могут быть объяснены нехваткой одного-единственного питательного вещества (таурина) и требуют более системных подходов. С другой стороны, эта картина широчайшего спектра болезней и симптомов просто толкает к обобщениям, поскольку воспроизводит все основные проблемы со здоровьем, с которыми встретилось современное человечество.

Итак**, к третьему поколению у кошек, питавшихся варёной пищей, со всей силой развернулись следующие патологии:**

• Сердечно-сосудистые заболевания;
• Дальнозоркость и близорукость;
• Гипотиреоидизм и воспаления щитовидной железы;
• Инфекции почек и печени;
• Дисфункция яичек и яичников, вплоть до полной их атрофии, склероз матки или прекращение сперматогенеза;
• Деградация жёлчного пузыря;
• Артриты и воспаления суставов;
• Воспаления нервов, менингиты и параличи;
• Нарастание раздражённости, агрессивности в поведении и неадекватные реакции на внешние стимулы;
• Инфекционное поражение костной системы;
• Значительное декальцинирование костной ткани, остеопороз при изобилии кальция и витамина D в пище;
• Значительное уменьшение объёма полости живота;
• Сужение черепа, уменьшение объёма синусных пазух и в связи с этим затруднение дыхания;
• Поражения лёгочных тканей, отёки и воспаления лёгких, бронхиты и пневмонии;
• Нерегулярное расположение зубов, часто с их пропуском;
• Изобилие кишечных паразитов;
• Поражения кожи, аллергии.

Конечно же, перечисленные патологии проявлялись не в

каждой кошке – у каждой особи наблюдался индивидуальный патологический рисунок. Но всегда признаки дегенерации нарастали лавиной в том или ином сочетании. Невозможно указать какие-то особенные, воспроизводящиеся симптомы, которые можно было бы надеяться свести к единственному пищевому дефициту.

Уже во втором поколении кошек, вскормленных на дефицитной пище, процент спонтанных абортов достигал 70%, при этом мышечная слабость не позволяла беременным кошкам родить выношенных котят, и многие кошки погибали во время родов. А те, что всё-таки смогли родить, через короткое время погибали от истощения.

Небезынтересно и то, что в процессе развития дегенерации у кошек наблюдалось ослабление вторичных половых признаков – различия между полами стирались. Женские особи становились всё более агрессивными, а мужские – всё более безразличными и апатичными. Наблюдалось ослабление полового влечения, причём часто оно принимало извращённые формы, влоть до интереса к особям того же пола.

Виноват ли таурин?

Вот как объясняет феномен кошек Поттинджера передовая наука: оказывается, всё дело в таурине – аминокислоте, которая якобы разрушается при кипячении и которую кошки сами синтезировать не умеют. Стоит начать прикармливать кошек-варёнщиц таурином – и всё налаживается, шерсть у них начинает лосниться, болезни сходят на нет, и кошки хорошо размножаются.

А человек – не кошка, он высокоорганизован и синтезирует таурин самостоятельно. Поэтому – ешьте варёное на здоровье!

Исследователям почему-то очень трудно увидеть, что кроме таурина есть целое множество веществ и процессов, которые разрушаются при варварской, необдуманной обработке пищи, которой так славятся «цивилизованные» нации. **И организмам как людей, так и животных приходится расходовать свой жизненный, адаптационный ресурс, чтобы так или иначе эту потерю скомпенсировать.** Это повышает нагрузку на живые существа, расходует их возможности по обработке информации. А в условиях и так запредельного информационного стресса, характерного для современного общества, **нарушается целостность, управляемость человеческого организма.** Что проявляет себя сначала как дегенеративные болезни, а затем как системный распад, для обозначения которого имеется особое слово – рак.

Между прочим, с таурином вовсе не так всё просто, как пытаются представить защитники кипячения. Оказывается, все выводы о недостаточности таурина были сделаны на основе того, что **В ПЛАЗМЕ КРОВИ кошек, питавшихся варёной едой, было обнаружено мало таурина**. Чувствуете разницу? Количество таурина в пище никто и не измерял. Выходит, таурин вовсе не обязательно был разрушен термообработкой. Вполне возможно, что варёная пища сделала кошек НЕСПОСОБНЫМИ УСВАИВАТЬ ТАУРИН – а это уже совсем другой поворот. И значительные тауриновые добавки лишь отчасти скомпенсировали проблему, вовсе не решив её до конца.

Давайте заглянем в физико-химический справочник. Там мы легко обнаружим, что таурин устойчив ДАЖЕ ПРИ КИПЯЧЕНИИ С СИЛЬНЫМИ КИСЛОТАМИ. А плавится этот водорастворимый белый порошок лишь при температуре 328 градусов по Цельсию, и только после этого эта аминокислота разрушается.

Защитники варёной пищи говорят: что вы всё вспоминаете этих поттинджеровских кошек, ведь теперь, с тауриновым прикормом, кошки стали прекрасно размножаться. Но ведь

вопрос о здоровье вовсе не сводится только к размножению. Люди пока что также хорошо размножаются, но рак уже наступает со всех сторон. Когда человечество утратит способность к воспроизводству, изменять что-то будет уже поздно.

Между прочим, эти прекрасно размножающиеся домашние кошки вовсе не здоровы – они болеют всеми теми же болезнями, что и их хозяева. Просто благодаря массовому применению биодобавок процесс их дегенерации замедлился. Так что кошачья проблема ещё далеко не решена. И мы должны быть благодарны Поттинджеру, что он так своевременно обострил вопрос о негативной роли термообработки пищи и показал, что она приводит к **СИСТЕМНЫМ сдвигам в живых организмах. Сдвигам, которые имеют общие признаки и проявляют себя как дегенеративные болезни во всех живых существах.**

А к вопросу о таурине мы ещё вернёмся – в четвёртой главе.

Варёное питание и дегенерация других животных

Многие критики Поттинджера, судя по всему, даже не читали его книгу. Потому что важные результаты, полученные им из наблюдений за влиянием диеты на развитие и здоровье других животных, камня на камне не оставляют на специфическом «кошачьем», тауриновом объяснении обсуждаемых феноменов.

Например, сравнивались цыплята, выращиваемые на воле и на птицефабриках. Последние имели более длинные, тонкие и хрупкие кости, которые содержали вдвое меньше кальция. Они несли яйца с бледным желтком, тонкой скорлупой, часто неспособные к оплодотворению. У этих цыплят, питавшихся, как водится на птицефабриках, сухим зерном и комбикормами, была вялая мускулатура и толстая кожа.

Обе группы цыплят имели в своей диете достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов. И доктор Поттинджер относит наблюдавшиеся отклонения в физиологии к так называемому «фактору свежести», который присутствует при питании на воле и отсутствует на птицефабриках.

Другая группа наблюдений была проведена с морскими свинками, у которых перевод на сухую концентрированную пищу вызывал сначала выпадение шерсти, затем постоянные поносы, пневмонию и паралич. Однако стоило перевести уже больных животных на питание на воле – зелёной травой, – как в течение 30 дней происходило полное возвращение к здоровому состоянию. При этом Поттинджер отмечает, что питание травой, собранной накануне и доставленной в мешках ещё до рассвета, то есть по прохладе, имело заметно менее оздоровительный эффект, чем травой, поедаемой непосредственно на поле.

И ещё очень интересные и многозначительные результаты получены Поттинджером при наблюдении за кошками, которые питались полностью сырой пищей – две трети сырого молока, треть сырого мяса. Никакого кипячения пищи в этих исследованиях не производилось. Однако если сырое молоко бралось от коров, которых кормили сухим сеном и концентратами, то у кошек начиналось развитие всё тех же симптомов дегенерации. Здесь доктор Поттинджер выводит нас на идею о взаимосвязи растений и животных вдоль всей пищевой цепи, которую сформулировал и развивал американский фермер Оскар Эрф (Oscar Erf). Иначе говоря, дегенерация происходит не в

отдельно взятом виде, а во всей экосистеме, где существа связаны друг с другом по питательным цепочкам.

Неутомимый Поттинджер и здесь внёс свой вклад: он поставил эксперименты, в которых доказал, что если растения удобрять кошачьим помётом, то на помёте кошек-варёнщиц не растут даже сорняки!

Поджелудочная железа и информационный век

Я с изумлением узнал о том, что поджелудочная железа вовсе не «производит» пищевые ферменты. Так же как сталелитейная фабрика не производит сталь – она её только разливает, придавая конечную форму.

Соглано Эдварду Хауэллу, ферменты поджелудочной железы образуются из предшественников благодаря некоторому ферментному потенциалу организма, который доставляется в эту железу с током крови и который связан предположительно с особым образом «заряженными» лейкоцитами. Они доставляют этот потенциал из костного мозга.

Ферментный потенциал – это та самая пресловутая жизненная сила, энтелехия, которая была многократно проклята наукой и вновь, как Феникс, возрождается. Определённая жизненная сила даётся живому организму с момента рождения, однако основное её количество собирается живым существом с окружающей природы. И пища – далеко не главный канал её поступления. Согласно йоге, основные её потоки мы вбираем с помощью периферических нервных окончаний, имеющихся на коже. Далее она следует в костный мозг и лишь после этого переправляется по запросу внутренних органов, в том числе и поджелудочной железы.

Жизненная, или ферментная сила, расходуется не только на цели пищеварения и метаболизма. Её потребляет, хотя и опосредованно, любая наша внешняя активность – от грубого физического труда до высокоинтеллектуальной работы. И чем более абстрактным является наше мышление, тем больше оно потребляет этого информационного, «вычислительного» ресурса. И тем сильнее оголяет нашу физическую жизненность.

За то, чтобы стать разумным, человек заплатил высокую цену: он вынужден был перейти на термически обработанную и концентрированную пищу. Потому что кора мозговых полушарий постоянно требовала энергетической подпитки. Об этом знают все учёные и программисты. И глюкоза – это лишь носитель жизненной энергии. Только к глюкозе дело не сводится.

> Современный человек, в особенности во время стрессов и вспышек творчества, быстро расходует свой ферментный запас, и ему приходится забираться в святая святых – физиологические, неприкосновенные резервы.

Потратив и их, деятельный человек вдруг обнаруживает, что он уже не может переваривать свою обычную пищу. Даже спелые фрукты начинают вызывать газообразование. Постепенно в районе солнечного сплетения появляется постоянная тяжесть и напряжённость. Мы так и говорим: «тяжесть в желудке». Но это болит не желудок, а головка поджелудочной железы. Затем боль становится опоясывающей, и расплата наступает, как правило, на большие праздники. Например, на Масленицу уставший человек позволяет себе расслабиться и наедается блинов с маслом и икрой. И вдруг – острый панкреатит, «Скорая помощь» и больница.

Увы, без панкреатических ферментов человек не проживёт и недели. Такие клинические результаты опубликованы в научной печати. Оказывается, поджелудочная железа не менее важна для организма, чем печень! А может быть, даже более. Потому что поджелудочная железа формирует для организма ферменты, которые, собственно говоря, и делают ткани организма живыми. И роль её не сводится только к пищеварительной или инсулиновой функции.

Пожделудочная железа ставит серьёзные вопросы и перед людьми, занимающимися духовными практиками. Эти практики разжигают в организме сильнейший нервный огонь. Блага, с этим связанные, известны – начинается преображение человеческого существа, а говоря научным языком, происходит значительное ускорение индивидуальной эволюции. Отрицательные последствия известны гораздо меньше. Ведь подобные практики очень нагружают организм и забирают много физиологических, телесных ресурсов. В прошлые века духовные наставники избирали только очень здоровых людей, чтобы посвятить их в секреты ученичества. Теперь время течёт гораздо быстрее, и сокровенные практики открыты также и простым смертным.

А если человек, встав на духовный путь, продолжает жить в большом городе, водит автомобиль, сидит часами за компьютером и занимается бизнесом, то поджелудочная железа просигналит ему гораздо раньше, чем он рассчитывал. Панкреатит, исхудание и связанный с этим дискомфорт не лечатся с помощью таблеток – медицина такие проблемы только усугубляет. Спасение придёт со стороны сыроедения, особенно в его «умном» варианте.

Растратив свои собственные ферментные запасы, мы можем обратиться за помощью к матери-Природе. Если сделать это искренне и последовательно, она вернёт утраченное сторицей.

Не откладывая в долгий ящик, я сейчас сообщу действенный рецепт, как осуществить скорую помощь, если поджелудочная

железа (её головка) вдруг «встала». Если в солнечном сплетении вы ощутили «камень», не можете ничего есть и эти симптомы нарастают, переходя в опоясывающую боль, просто выпейте два стакана свежевыжатого (с помощью шнековой соковыжималки) морковного сока. Вы не поверите, как быстро к вам вернётся жизнь! В последующие дни пейте яблочно-морковный сок до 2—3 литров в день. И заставьте себя находиться в мире и радости, отложив все дела. Настало время задуматься о жизни и осознать, что Природа дала вам сигнал, на который придётся отреагировать. Пришло время становиться сыроедом!

Главная угроза обществу – не масоны, а сообщества бактерий

Участники кухонных споров уже давно определили, что главный тормоз общественного прогресса – это мафия, направляемая масонами. А я так думаю, что есть менее очевидная сила, негативная роль которой гораздо более значительна. Речь идёт о бактериях.

Можно без преувеличения сказать, что весь животный мир существует вдоль тонкой линии, проходящей по границе между двумя великими царствам Природы, населёнными грибками и бактериями. Биомасса этих простейших организмов на многие порядки превышает вес всех людей и даже высокоорганизованных животных. Микроорганизмы примитивны, однако их сообщества, насчитывающие сотни триллионов членов, подобны ульям пчёл или муравейникам: они много на что способны.

Это похоже на то, как компьютеры, состоящие из примитивнейших транзисторов, могут составлять и осуществлять сложнейшие планы. Вся суть в программах, которые этими компьютерами управляют.

Отдельная бактерия является достаточно тёмным существом. Чтобы понять, в какой степени, давайте сравним, например, собаку с крокодилом. Если собаку кормить и хорошо с ней обращаться, она запомнит это и будет вилять хвостом при вашем приближении. Потому что собака достаточно высокоорганизованна и у неё имеется память, чтобы накапливать и обобщать опыт.

С приручением крокодила дело обстоит совсем непросто. Вы можете сто раз его покормить, а на сто первый он откусит вам руку. Потому что его память очень ограничена и он даже не способен на образование простого условного рефлекса. Его жизнь – это торжество врождённого инстинкта.

А что уж говорить о бактерии! Её существование – это непрерывное повторение одной и той же песни: «Есть, размножаться, есть, размножаться!» Бактерии некуда сложить свой опыт – и поэтому он не накапливается.

Другое дело – сообщества бактерий. **Их опыт накапливается в виде обстоятельств окружающей среды.** Внедрившись в животное, бактерия своим метаболизмом изменяет живые ткани. И эти ткани начинают служить материальным носителем огромных объёмов информации, порождённых бактериальным сообществом. Причём информации активной, действующей.

Отдавая дань нынешнему компьютерному веку, я называю эти информационные структуры биопрограммами.

Так вот, эти биопрограммы и являются коллективным разумом бактериальных или грибковых сообществ! Они способны не только приводить в движение и направлять массы бактерий, но и активно воздействовать на те существа, которые их в себе приютили. На нас с вами в том числе.

> Вот где прячутся таинственные бесы! Вот в каком «тонком» мире они существуют – в информационном. Вот кому выгодно, чтобы мы переедали, болели, перестали развиваться. Бактериальным сообществам хотелось бы превратить нас в своего рода коров, выращивающих в своих телах изобильную пищу для бактерий.

И кухонные спорщики, обвиняющие мафию и масонов во всех грехах, даже не подозревают, что костлявая рука самой коварной мафии тянется не снаружи, а изнутри, проявляясь как желание поесть мясца, схватить ещё кусочек пиццы или сжевать несколько печеньиц. Потому что всё, что попало в наш рот и не было правильно переварено, пойдёт прямиком на питание бактерий.

И если мы пристально вглядимся в себя самих, то немедленно обнаружим в себе нечто, рядом с чем голливудские фильмы ужасов просто померкнут. Мы увидим в себе некоторую тёмную, неподатливую часть своего «я», которая напрямую представляет собой эти бактериальные сообщества. Мы в значительной степени являемся ими – и простой водитель грузовика, и университетский профессор, если нас связывает общая страстишка: после работы сесть у телевизора и набить рот всякой дрянью из продуктового магазина. А телевизор при этом выступает в роли программатора, вбивая в нас идеи «жажда – это всё», «устал – перекуси», «сникерсни». С помощью телевизора относительно малые бактериальные сообщества, живущие в наших телах, получают поддержку от глобальных бактериальных коллективов – планетарного или даже большего масштаба.

И лишь ультрафиолетовая лампа нашей осознанности способна продезинфицировать весь этот беспредел. Знаете ли вы, что молитвы способны изменять природу бактерий и превращать их в симбионтов, а медитация то же самое делает даже с наиболее зловредными вирусами? Мы с вами располагаем великой силой, способной восстанавливать целостность наших существ. Эта сила – сознание.

Эдвард Хауэлл: незамеченный гений

Доктор Эдвард Хауэлл (Edward Howell) относится к числу тех людей, которые оказывают огромное влияние на судьбы человечества, оставаясь при этом практически незамеченными. Доктор Хауэлл ещё в пятидесятые годы прошлого столетия сделал важнейшие наблюдения по поводу природного, натурального питания, а его выводы и рекомендации решают многие проблемы и сегодняшнего дня. И если бы те авторы, которые занимаются популяризацией сыроедения как единственно возможного вида здорового питания, смогли вовремя ознакомиться с его книгами, движение сыроедения избежало бы многих ошибок. И гораздо больше людей могли бы восстановить своё здоровье и обрести новые силы жизни.

Увы, первые книги Хауэлла были изданы очень небольшим тиражом (около 3 тыс. экземпляров – маловато даже для нашей страны, а уж для Америки – капля в море!). Более того, это были книги, написанные учёным для учёных, изобиловавшие ссылками на оригинальные исследования и содержавшие обсуждения сугубо научных проблем. Да и язык этих книг не назовёшь простым – массовому читателю было от чего загрустить. И лишь в девяностые годы прошлого века эти книги были переписаны для широкой публики. Насколько мне известно, на русском языке эти книги ещё не издавались. По крайней мере, навскидку мне не удалось обнаружить его книг в русскоязычном сегменте Интернета.

В следующих главах я более подробно коснусь идей доктора Хауэлла, а также намечу пути дальнейшего их развития. Всё-таки полвека – это огромный срок, и мы должны творчески развивать и адаптировать к новым условиям даже гениальные идеи прошлого. А сейчас я лишь в нескольких словах обозначу, какой же именно вклад внёс доктор Хауэлл в науку правильного питания.

Эдвард Хауэлл оказался способным дать системное и философское истолкование роли энзимов, употребляемых живыми организмами вместе с пищей, показав их роль в метаболизме и пищеварении. Он одним из первых объявил, что энзимы – это не просто катализаторы биохимических реакций. В отличие от химических катализаторов, энзимы расходуются, выполнив свою роль. Более того, они способны адаптироваться к изменению окружающей среды, изменяя свои свойства в зависимости от температуры или условий кислотно-щелочного равновесия. Одни и те же по химическому составу, энзимы в молодых и состарившихся организмах имеют существенно

различную активность, которая может отличаться в десять-двадцать раз. Доктор Хауэлл сравнивает энзимы с аккумуляторной батареей: в качестве самого аккумулятора выступает сложный белок, а его «зарядом» служит некоторая величина, которую можно назвать биохимической активностью, нервной энергией или даже энергией жизни. Если эта активность израсходована, остаётся лишь белок-носитель, неспособный повлиять на жизненные процессы.

Фактически Хауэлл прямо указал на первоисточник жизненных процессов в растениях и животных: это энзимы. По его утверждению, именно с них началась жизнь – ещё в такой «доклеточной» форме.

Доктор Хауэлл убедительно показал, что множество так называемых неизлечимых болезней современного человечества, включая рак, сердечно-сосудистые заболевания, рассеянный склероз, диабет, артрит и другие, имеют своей причиной недостаточность пищевых энзимов, которые наши организмы «запроектированы» получать в составе пищи. Эта недостаточность вызвана переходом человечества на преобладающее потребление термически обработанной пищи. В результате метаболические ферменты, призванные строить, очищать и охранять организм, бросаются в пищеварительную систему, чтобы хоть как-то спасти человека от отравления продуктами распада непереваренной пищи. И организм оказывается незащищённым, отдавая себя разгулу всевозможных болезней.

> Интересно, что вместе с человеком теми же самыми болезнями болеют и прирученные им животные, которые в дикой природе никогда не демонстрируют признаков дегенеративных болезней и до самой своей старости сохраняют гормональные органы и сосуды в полной работоспособности.

Например, у китов, которые съедают огромное количество сырого жира, никогда не были замечены онкологические зоболевания, а их тимус до самой старости активно функционирует.

Доктор Хауэлл провозгласил важные принципы здорового питания, о которых необходимо знать всем заботящимся о своём здоровье людям. Он наметил пути преобразования общепринятой системы питания, подойдя к вопросу практической кулинарии и призвав своих последователей приложить все усилия для того, чтобы **сделать оздоравливающую пищу ещё и вкусной, и пригодной для массового производства в пищевой промышленности.**

Одной из задач книги, которую вы держите в руках, является практическое осуществление этой мечты доктора Хауэлла.

Некоторые важные факты о ферментах

Сейчас я приведу некоторые факты, касающиеся работы ферментов, которые, вполне вероятно, очень удивят читателя, воспитанного на интернет-публикациях о сыроедении. Потому что эти факты радикально противоречат устоявшимся взглядам, циркулирующим в сыроедческой среде. И тем не менее факты остаются фактами – они не просто надёжно установлены академическими исследованиями и опубликованы, на них основывают свою работу целые отрасли промышленности – например, производство кормов для животноводства, пивоварение, биотехнологическая промышленность.

Итак:

• Находясь в верхней части желудка в течение часа, даже правильно пережёванная сырая растительная пища успевает переварить себя максимум на 20%. Всю остальную работу должен будет сделать наш организм. И прежде всего поджелудочная железа. Этот факт даёт нам оценку, что с помощью «чистого» сыроедения мы экономим не более 20% ресурсов организма, направляемых им на цели пищеварения. Тем самым КПД «классического» сыроедения оказывается не выше этих самых 20%.

• Понимание этого подталкивает нас к мысли, что в рамках идеальной системы питания пища с помощью ферментов должна быть преобразована к полностью усвояемому виду – водорастворимому. Но ещё предстоит понять, в каких обстоятельствах это возможно.

• Неверно, что все ферменты погибают при нагреве выше 45 градусов по Цельсию. Это действительно происходит, если нагреву подвергается высокоорганизованный живой организм (животное или растение), с характерной для него высокой влажностью. Но если, например, растение предварительно подвялить (просушить) при температуре не выше 45 градусов, в дальнейшем содержащиеся в нём ферменты легко выдержат досушивание при температуре гораздо более высокой – 65 градусов и даже выше. При возвращении влаги эти ферменты вновь оживут и станут активными.

• Множество микроорганизмов способны существовать и размножаться при температуре выше 70 градусов, а некоторые рекордсмены могут жить на грани закипания воды.

• Ферменты, разлагающие крахмал на простые сахара – альфа– и бета-амилазы, имеют максимальную эффективность в

закисленной среде, при pH = 5,5. Птиалин, который содержится в человеческой слюне, действительно предпочитает слабощелочную среду. Но этот фермент, по сути, является патологически-адаптационной реакцией человеческого организма на варёный крахмал. Животные, питающиеся в основном сырой крахмалистой пищей, вовсе не вырабатывают птиалина.

• Стандартные правила сочетания пищевых продуктов верны лишь для варёной или иначе термически обработанной пищи. Кажущаяся несочетаемость сырых продуктов часто происходит из-за воздействия белков-ингибиторов, которые дезактивируют пищевые ферменты. Сырые крахмалистые овощи прекрасно сочетаются к квашеными овощами, которые, как известно, весьма кислые.

• В спелых фруктах, которые считаются наиболее легко усваиваемой и совершенной пищей, практически нет ферментов – они полностью израсходованы в процессе дозревания. В папайе, ананасе ферменты имеются, только когда эти фрукты ещё незрелы – и, следовательно, в пищу непригодны.

Узнав всё это, я теперь не отрицаю термообработку пищи вообще. Я призываю к тому, чтобы тепловой нагрев помогал достичь важной цели любой рациональной системы питания: доставить организму максимум полезных веществ при минимальных затратах организма на их переработку и полном отсутствии каких-либо ядов.

О ненаучности науки

А теперь я должен затронуть и эту, несколько щекотливую тему. Дело в том, что в последнее время участилась критика, и не вполне дружелюбная, тех идей, которые в своё время выдвинул Эдвард Хауэлл. Одну из его главных идей – о том, что ферменты являются носителями Жизни, – некоторые диетологи объявили ненаучной. Поскольку она, в соответствии с неопозитивистскими принципами научности, не может быть ни доказана, ни опровергнута.

Но вот что характерно: на ярко проявивших себя учёных наезжают с формально-схоластических позиций, как правило, те, кто сам ничего не открыл, ничего интересного не провозгласил и занимается только тем, что пересказывает чужие работы. Насколько мне известно, доктор Хауэлл – один из честнейших и профессиональнейших учёных, способный и к широкому взгляду, выходящему за пределы узкой специализированной области, и к серьёзным обобщениям. Чтение его работ всегда доставляет мне просто эстетическое наслаждение.

Поэтому я, как человек, кое-что понимающий в методологии науки, хочу прикрыть Хауэлла от излишнего усердия его поверхностных интерпретаторов. И прежде всего я должен отметить некий психологический момент, который заметно проявляется в подобной неконструктивной критике. Знаете ли, оппоненты Хауэлла чувствуют себя лично уязвлёнными уже только тем, что, поедая варёную еду, они, согласно его теории, питаются неправильно. А когда Хауэлл приводит результаты экспериментов, в которых доказывается, что животные, которым скармливали варёное, имели в результате гораздо меньший объём головного мозга, тут уж критики и вовсе взрываются.

Вся западная наука носится с идеей «научной доказательности». Вот, например, двойной слепой метод, придуманный для тестирования таблеток, рассматривается как образец научности. В этом методе ни пациент, ни врач не знают, что получает больной – настоящую таблетку или её муляж из мела, плацебо. Врачи предлагают применить этот метод для оценки эффективности сыроедения.

А теперь, уважаемый читатель, объясните мне, как я должен съесть ананас, чтобы не знать, что же я съел – сырой фрукт или компот из него? **Ведь суть правильного питания состоит в настройке на пищу наших чувств и мышления.**

На самом деле наука – это всего лишь один из методов познания мира. И даже логика, которую многие просто

обожествляют, имеет довольно узкий диапазон применения. **Ведь выше логики стоит прямое переживание.**

Вот солнце взошло. Как вы докажете это незрячему человеку с помощью логики? Логика – это такса для ловли мышей в подземных норах. А то, что происходит на поверхности земли, гораздо лучше увидит орёл.

Знаете ли вы, уважаемый читатель, что самое основание любой науки, даже совершенно строгой – например, теоретической физики, – не является научным? В том смысле, что оно не основывается на доказательствах или немедленной проверке. Да-да, и это основание называется системой аксиом. И они никогда не подвергаются проверке двойным слепым методом.

Аксиомы вообще неизвестно откуда берутся. Может быть, только их авторы знают, откуда, но они об этом обычно не распространяются. Вот взял Эйнштейн и провозгласил, что скорость света в вакууме постоянна при любых обстоятельствах – и, обратите внимание, этот факт никак не доказывается! Он принимается НА ВЕРУ. А потом из него выводят все возможные логические следствия, и вот здесь-то уже можно подвести итоги – удаётся ли в конце концов с помощью выбранного подхода объяснить загадки Природы и разрешить накопившиеся парадоксы.

Или вот, квантовая механика. Вы будете хохотать, когда я вам расскажу, как Эрвин Шрёдингер вывел своё знаменитое уравнение. Он просто нашёл его в математическом справочнике и подогнал константы к данным эксперимента. И вдруг – вся совокупность экспериментальных данных чудесным образом объяснилась! А ведь значительная часть здания современной физики держится на этом уравнении. В физике было просто постулировано, что состояние микрочастиц описывается волновой функцией и эта функция подчиняется определённому уравнению. И это, как и другие аксиомы, никак не доказывалось – ведь об аксиомах судят по их плодам.

Все великие учёные, которые НА САМОМ ДЕЛЕ сумели открыть что-то важное, честно говорят: они испытали вспышку интуиции, и к тому, что они прозрели в её результате, логика и эксперимент не имели ни малейшего отношения. Вот так. Об этом не знают только те, кто ещё ни разу не вступал на земли истинного творчества.

Итак, повторю ещё раз: **о верности той или иной системы аксиом мы судим по тем результатам, которые можно вывести из них.**

И вот доктор Хауэлл говорит, что энзимы – это доклеточная форма жизни, что жизнь нелокальна и не содержится в каких-то

конкретных живых существах, а рассредоточена повсюду в окружающей среде. В эти утверждения он вкладывает всё своё обобщённое понимание проблемы, все те знания, которыми он овладел. Это итог его многогранной и профессиональной научной деятельности, который он лаконично сформулировал так, чтобы нам, простым смертным, было легче понимать эти непростые вопросы. И было бы просто неприличным требовать доказательства того, что подано нам в очищенном и нарезанном виде. Вместо этого нам следует прислушаться и спросить себя: а может быть, этот книжный червь действительно видит кое-что, что мы увидеть не способны? Давайте-ка потестируем его идейки и посмотрим, может быть, он действительно дело говорит.

А из этих идей вытекают, например, методы натуропатического лечения дегенеративных болезней, в том числе и рака. И эффективность этих методов была доказана СОТНЯМИ ТЫСЯЧ случаев успешного исцеления, осуществлённых докторами Герсоном, Контрерасом, Будвиг и многими другими.

А теперь я от себя кое-что добавлю по поводу научности идеи Хауэлла о том, что энзимы являются носителями жизненной активности. Эта идея – вовсе не уступка мистике и оккультизму. Это вполне приличная аксиома, которой я сегодня могу дать совершенно конкретное истолкование, основанное на современной информатике.

> Главное свойство жизни – это способность понижать энтропию всего, к чему она прикасается. Иначе говоря, устранять хаос и созидать принципиально новое. А уж отсюда вытекает размножение живых существ, которое многие принимают за определение жизни.

Людям, работающим в компьютерной индустрии, хорошо известно, что свойством понижать энтропию систем обладают потоки квалифицированной, управляющей информации – например, это умеют делать многие компьютерные программы. Даже обновление системы Windows – это явление, очень близкое по своей сути к ферментативной реакции. В организующем потоке подобных воздействий разнородное и противоречивое соединяется в единое, целесообразное и действенное. А ошибки компенсируются и устраняются.

Энзимы – это лишь одно из проявлений, механизм реализации организующего воздействия всей целостности природной среды на составляющие её живые организмы. Работа энзимов запускается на информационном уровне, затем детализируется до биохимических механизмов и в конце концов проявляет себя на плане физической материи.

«Тонкие» миры, о которых нам с энтузиазмом рассказывают мистики и оккультисты, – это с точки зрения современной вычислительной науки есть пространства информации и программ. И для всех нас будет гораздо лучше, если вместо схоластических рассуждений о том, что доказуемо, а что нет, мы просто займёмся практическим освоением этих новых возможностей и научимся познавать миры… методом их созидания!

Ещё несколько великих имён

А сейчас я хотел бы назвать ещё несколько великих имён, носители которых сделали, на мой взгляд, очень важный вклад в развитие науки и практики применения «живой пищи». Я говорю о них не потому, что они были безгрешны – они, как и все смертные, понаделали ошибок. Но даже их ошибки значимы, потому что учат нас тому, как искать истину.

Йоханна Будвиг (Johanna Budwig)

Йоханна Будвиг – немецкий биохимик, активно работала в середине прошлого века. В послевоенной Германии была чиновником администрации и отвечала за безопасность пищевых продуктов. Широко популяризировала идеи нобелевского лауреата Отто Варбурга и продолжила некоторые его исследования. В частности, указала на исключительную роль недостаточности жирной кислоты Омега-3 в развитии дегенеративных заболеваний, особенно рака. Занимаясь частной врачебной практикой, в одиночку вылечила от рака около тысячи больных. Опубликовала несколько книг, в которых описала свой метод и дала свою исцеляющую систему питания.

В практику исцеления пищей Йоханна Будвиг, помимо всего прочего, внесла регулярное употребление кисломолочной сыворотки и «майонеза по Будвиг» – смеси обезжиренного культивированного творога с льняным маслом. Этот майонез – просто манна небесная для всех истощённых людей.

Конечно же, многие рецепты Будвиг с точки зрения нашего сегодняшнего понимания покажутся смешными. Как бы вы отнеслись к смеси шампанского с льняным маслом? А вот нагромождение разнообразных фруктов, льняной муки и творога просто пробивает головку поджелудочной железы – я это не раз испытал, пытаясь освоить систему Будвиг, и поэтому хорошо понимаю, о чём говорю. Тем не менее в целом её методы на самом деле работают, о чём свидетельствуют истории болезней многочисленных исцелённых ею больных.

Йоханна Будвиг устояла перед соблазном запатентовать свой метод и сделать его предметом бизнеса. Она отклонила предложение целой делегации американских врачей, сулившей ей большие деньги, и опубликовала свои подходы в десятке книг на немецком языке, которые теперь переведены на английский. Однако этот перевод совершенно ужасен с литературной точки зрения – увы. Отказ от привлечения денег часто обрекает нас на

любительский уровень действия. Но всё равно это лучше, чем бездушный и по своей сути бесполезный и вредный профессионализм.

Макс Герсон (Max Gerson)

Доктор Герсон ещё в середине прошлого века наметил контуры образа жизни и системы питания, которые способны спасти человечество от неминуемой погибели. Он также дал свою версию, проекцию этих общих принципов на конкретные обстоятельства – США сороковых-пятидесятых годов прошлого века. Нам же с вами предстоит преломить общие подходы Герсона для другой ситуации: Россия начала XXI века. Об этом мы ещё поговорим в третьей главе.

Удивительна судьба этого гениального человека. Дважды изгнанник – сначала из нацистской Германии, а затем из демократической Америки, – он был в конце концов отравлен в благодарность за все свои благодеяния человечеству. Его труды пытались похитить и уничтожить. Его докладу в сенатской комиссии конгресса США рукоплескали, однако через год журнал Медицинской ассоциации Америки (JAMA) оболгал его в своей редакционной статье и тем самым фактически прекратил его врачебную практику в Северной Америке.

По методу доктора Герсона вылечены десятки тысяч раковых больных. Когда я говорю «вылечены», то это означает, что люди (как правило, пожилые) уже после лечения прожили 20 или 30 лет, родили детей, осуществили успешный бизнес, занимались наукой, искусством или духовной практикой. А ведь у этих людей был диагностирован рак, в половине случаев на третьей или даже четвёртой стадии. Многие из них впоследствии написали книги о своём исцелении.

> Когда эти люди появлялись в клиниках, где им был объявлен смертный приговор, врачи разбегались – как будто видели пришельцев с того света. А истории болезней этих пациентов после этого бесследно исчезали – ведь они представляли прямую угрозу карьере этих докторов.

Сейчас в Институте Герсона по любому из видов рака можно получить десятки номеров телефонов живых свидетельств силы метода – многие из них взяли на себя труд быть опекунами своих собратьев по диагнозу и охотно рассказывают истории своего исцеления.

Метод доктора Герсона сконцентрирован в так называемом протоколе Герсона и основан на глубоком понимании биохимических процессов, происходящих в человеческом организме. Доктор Герсон цитирует сотни оригинальных работ, посвящённых биохимии живой клетки. Но главная сила и главное доказательство Герсона – это его клиническая практика. Что вы сделаете с подробно документированными историями болезни, снабжёнными всеми анализами и снимками? Например, свидетельствующих о полном исцелении меланомы на третьей или даже четвёртой стадии, когда официальный медицинский прогноз оставлял человеку три недели жизни?

Основа системы Герсона – его диета, хотя только к ней дело не сводится. Диета Герсона на 90% является сыроедческой. Однако некоторые продукты употребляются в запаренном или даже разваренном виде. Есть о чём призадуматься блюстителям чистоты сыроедческих принципов! Ведь эта диета поднимала больных со смертного ложа. А здоровых она способна сделать ещё здоровее, открывая удивительные возможности творческого и духовного роста. Не случайно большинство исцелённых впоследствии так или иначе приобщились к йоге или другим системам духовной практики.

К сожалению, в настоящее время метод Герсона как бы заморожен его последователями – никакие нововведения и усовершенствования в него не допускаются. А ведь окружающая нас среда стала ещё более опасной, ещё более токсической. И поэтому метод знаменитого доктора, применяемый строго буквально, постепенно утрачивает свою былую эффективность.

Энн Уигмор (Ann Wigmor)

Энн Уигмор основала Институт Гиппократа – просветительское и оздоровительное учреждение, в рамках которого она обучала всех желающих здоровому образу жизни. Она направляла и поддерживала своей энергией существование этой организации в течение нескольких десятилетий.

Пройдя через очень серьёзные проблемы со здоровьем, Энн смогла найти свой путь и вернулась к активной жизни, прожив более девяноста лет. Она развивала свой собственный целительский подход, а также популяризировала идеи Эдварда Хауэлла, доставая их из тайников научной литературы и делая достоянием массовой публики. Энн также широко распространила весть о Евангелии от ессеев. Фактически многие идеи современного натурального питания слово в слово повторяют фразы, сказанные Иисусом Христом и

запротоколированные в этих текстах. Многие с изумлением узнали, что первоначальное христианство было вегетарианским и сыроедческим.

Конечно, многие подходы, развивавшиеся Энн Уигмор, могли быть усилены. Однако всему своё время, и мы можем расставить соответствующие акценты только сейчас. Это не критика и не отрицание, а раскрытие новых путей. И, догматизируя ту или иную творческую личность, мы оказали бы ей дурную услугу, остановив живое развитие того, чему она посвятила всю свою жизнь.

Зепп Хольцер – человек, исцеляющий землю

Австрийский крестьянин Зепп Хольцер (Sepp Holzer) – удивительный человек, который в горной Австрии, на высоте около километра, прямо на горных склонах выращивает в изобилии самые южные овощи и фрукты. У него арбузы соседствуют с киви, а вишню он собирает в течение всего лета. Его хозяйство удивительно продуктивно – и это без использования каких-либо удобрений, инсектицидов или пестицидов.

Методы его хозяйствования – это ответ на вопросы тех россиян, которые не знают, где же им взять по-настоящему органические овощи и фрукты. Зепп Хольцер часто приезжает в Россию и Украину, чтобы поделиться своим опытом и показать, как можно дружить с землёй и Природой.

Он говорит: лечение симптомов бессмысленно, надо восстанавливать естественную систему землепользования. А современная сельскохозяйственная индустрия, в том числе европейская, разрушает природную среду. Он говорит о том, что евростандарты задают лишь внешние требования к сельхозпродукции, упуская самое важное: её жизненность. Зепп Хольцер – бесстрашный борец с бюрократией и успешно противостоит ей даже в Австрии, где зарегламентировано всё в такой степени, что россиянину даже страшно подумать.

Знаете, как Зепп вспахивает свои поля? Он на глазах у стада свиней втаптывает кукурузные зёрна в землю, а затем выпускает свиней из загона. В поисках сладких зёрен они перепахивают всё поле, заодно поедая корни сорняков.

Зепп Хольцер говорит нам о развитии многообразия культур в земледелии, о симбиозах и взаимной поддержке живых существ. Он умеет слушать Природу, и она подсказывает ему действенные решения проблем. Зепп собирает и культивирует древние сорта растений – ведь они имеют огромную биологическую силу.

Именно такие растения должны бы применяться сыроедами в пищу.

Зепп с помощью экскаватора удивительно точно строит новые ландшафты, в которых одновременно сосуществуют несколько микроклиматических зон. Он строит кратерные сады, высокие гряды, соседствующие с прудами и водосборными рвами, и всё это засаживается соответствующими микроклимату растениями.

Методы Зеппа ещё называют пермакультурой – это слово подразумевает устойчивость земледелия. Зепп не борется с вредителями, не опрыскивает и не удобряет растения. Всё, что нужно, происходит как бы само собой – силами живых организмов, сосуществующих в природной среде. А Зепп является лишь тонким настройщиком этих взаимодействий.

Однако метод Зеппа не назовёшь невмешательством в Природу – он вмешивается, да ещё как! Он говорит, что одной лопатой не исправить того, что люди совершали десятилетиями с помощью огромного парка сельскохозяйственных машин, превратив плодородные земли в пустыни. Экскаватор – любимый инструмент Зеппа. С его помощью он создаёт райские места, которые, в отличие от того, что строят нам озеленители, не разваливаются через год, но продолжают существовать сами по себе, лишь накапливая и развивая свою силу.

Зепп вовсе не является опереточным добряком, который старается всем угодить. Это закалённый боец и даже бунтарь. Он отказывается выполнять законы, которые идут против Природы, и в этом он настойчив и последователен.

Зепп кажется мне руками Самой Природы, которая решила наконец навести порядок. Мы получаем удивительные образцы хозяйствования, которые показывают, как человечество может существовать в равновесии с природной средой.

Но хватит ли у нас духа воплотить эти методы у себя дома?

Палеосыроедение и прогресс

Некоторые сыроеды, преодолевшие, казалось бы, все превратности переходного периода, через несколько лет нахождения на сырой диете сталкиваются с непреодолимыми трудностями (например, с алкалозом) и вынуждены переходить на так называемое палеосыроедение. То есть начинают питаться тем же, чем и древний человек-собиратель: сырыми личинками, мелкими животными, травами и изредка фруктами. Это приносит облегчение: аминокислотный баланс восстанавливается, кислотно-щелочное равновесие приходит в норму.

Однако палеосыроедение не является наилучшим путём, по крайней мере для большинства современных людей.

Чисто прагматически современные нам насекомые и мелкие животные (например, грызуны) вместе с людьми уже давно питаются варёной пищей, как правило – отбросами, и поэтому концентрируют в себе всевозможные болезни и ядовитые вещества. Даже крупные животные (которых ещё надо суметь поймать где-нибудь в лесу или в степи) уже несут в себе следы современной цивилизации и очень часто больны. А уж те несчастные птицы и коровы, которые выращиваются в животноводческих комплексах, настолько нафарширована гормонами, ускорителями роста, вредными кормовыми добавками и антибиотиками, что употребление их в пищу сырыми может привести к немедленной мучительной смерти.

Но есть ещё и иные последствия палеосыроедения: интеллектуальные и духовные. Для человеческого существа питание другими животными есть эволюционный тупик. Вместо того чтобы объединять в своём существе многочисленные природные энергопотоки и тем самым получать опыт построения единства жизни, питающийся мясом, хотя бы и сырым, человек просто заимствует (ворует) накопленное другими, также высокоразвитыми существами. А лень и паразитизм – плохие попутчики в духовном развитии.

Питающиеся сырым мясом обретают прекрасную физическую форму – но в ущерб чувственному, умственному и духовному развитию. Им нравится ощущать себя хищниками. Но удел хищников – наесться и спать после этого 20 часов в сутки. Творчество практически невостребовано на этом пути. Более того, человек, поедающий животных, вплетает в свою психику их предсмертные страдания, даже если эти животные забиваются чужими руками. Мы становимся связанными со всем тем, что мы съели. И оно войдёт в нас своей позитивной либо негативной

стороной – в зависимости от того, помогали мы живому существуу либо осуществляли над ним насилие. В последующих своих перерождениях человек унаследует связь со всеми съеденными им коровами, гусями и цыплятами. Они придут в его семью уже как не вполне полноценные дети – с задержками развития, имеющими порочные пристрастия. И не восклицайте тогда: «Господи, за что!» – мы с вами теперь знаем, за что.

> Средний американец за свою жизнь съедает примерно двадцать коров и сотни иных животных помельче. Как долго придётся рассчитываться за это?

С другой стороны, всё в этом мире идёт к благу! И даже таким странным путём Природа добивается ускоренного вовлечения невежественных, отставших в развитии животных в человеческую форму жизни.

Завершая рассмотрение палеосыроедения как диетического метода, отметим, что данные современной археологии свидетельствуют, что даже в самые древнейшие времена первобытные люди применяли термообработку пищи.

Так чем же плоха термообработанная пища?

Термическая обработка пищи была неразрывно связана с эволюцией человечества. Она позволила увеличить эффективность усвоения пищи, высвободив ресурсы человеческого организма для решения иных задач. По моим оценкам, коэффициент использования пищевых веществ благодаря этому вырос с 20% до 50%.

Однако в настоящее время повсеместная термообработка вообще исключила употребление сырых продуктов. Термообработка перестала быть щадящей или даже умеренной и превратилась в безудержную, я бы даже сказал, злокачественную.

В литературе довольно много сказано о гетероциклических аминах, которые образуются при термообработке белковосодержащих продуктов при температурах выше 150 градусов по Цельсию. Гетероциклические амины являются канцерогенами. Они в больших количествах присутствуют в характерной корочке грилей, а также в мясных бульонах и соусах.

Полициклические ароматические углеводороды образуются в процессах неполного сгорания. Об их появлении свидетельствуют запахи жареного масла, копчёности и даже просто запах дыма. Эти вещества часто содержат бензопирен – сильный канцероген.

Рис. 2. Когда же наконец сварится этот суп?

И поскольку по поводу вредности пищи, приготовленной при высоких температурах, у диетологов сложилась полная и окончательная ясность, то я этого вопроса касаться больше не буду.

При более низких температурах, порядка 130 градусов, образуются так называемые меланоидины – продукты сахароаминных реакций, то есть процессов соединения белков и углеводов. В этой книге я буду часто вспоминать об этих веществах. Процессы их образования подробно описал Майяр (или Майлард, L. Maillard), поэтому часто говорят о реакциях Майяра.

Меланоидины ответственны за привычный и милый нашему сердцу аромат запечённых хлеба, картофеля, овощей, фруктов. Когда термообработанная углеводистая пища покрывается коричневой корочкой, можно быть уверенным, что меланоидины там присутствуют.

Меланоидины не являются канцерогенами, наоборот, им присущи некоторые антиоксидантные свойства. Они даже являются ускорителями роста и были предложены для использования как биостимуляторы.

На меланоидины похожи по своим свойствам меланины,

которые образуются в растениях и животных. Они служат пигментами и образуются, в частности, при загаре. Меланины производятся в результате **ФЕРМЕНТАТИВНЫХ процессов**, поэтому процесс их синтеза является управляемым, в то время как **меланоидины образуются НЕФЕРМЕНТАТИВНЫМ путём**. Поэтому **их состав более хаотический, непредсказуемый.**

С меланоидинами тесно связаны карамели (циклические эфиры), образующиеся из углеводов при нагревании, и гуминовые кислоты, которые синтезируются из меланоидинов с участием микроорганизмов и образуют собой основу почвы.

Вредны или полезны меланоидины? До сих пор определённого и ясного ответа на этот вопрос не получено. Вполне возможно, что некоторые из этого широкого класса веществ полезны, а другие – нет.

Удивительно, что многие живые организмы позитивно реагируют на запах и вкус меланоидинов, вероятно, отражая тем самым некоторую глубинную связь с этим классом веществ. Это очень интересный вопрос, и он заслуживает глубокого изучения.

Меланоидины не расщепляются пищеварительными ферментами, а значит, не усваиваются в качестве пищи. Поэтому образование меланоидинов может похитить из пищи до 30% белка, а также изрядную долю углеводов, сделав пищу заметно менее питательной.

С другой стороны, меланоидины могут образовывать комплексы с ферментами, тем самым регулируя их каталитическую активность. Меланоидины, как уже упоминалось, способны влиять на скорость роста клеток.

Меланоидины присутствуют во всех видах хлеба, кондитерских изделий и даже в передержанном силосе. И вот что интересно: меланоидины образуются при длительном хранении даже термически необработанных продуктов. А также в классических низкотемпературных сыроедческих сушилках.

> Те диетологи, кто принимает щадящую термообработку пищи, настаивают на том, что обработка пищи паром в течение нескольких минут не производит каких-либо опасных или даже подозрительных продуктов и может быть рекомендована для значительного увеличения биодоступности сырой пищи.

Такая обработка позволяет разрушить токсины, яды и преобразовать неперевариваемые компоненты пищи, содержащиеся во многих сырых растительных продуктах.

Однако надо заметить, что упрощение пищи даже с помощью щадящей термообработки вносит значительную энтропийную,

шумовую компоненту. В пище образуется гораздо более широкий набор веществ, чем тот, на который настроена наша пищеварительная система. Например, те вещества, которые при первом взгляде кажутся «теми же самыми», при более детальном изучении оказываются имеющими другую пространственную структуру (иные стереоизомеры). Ферменты живых организмов будут иначе воспринимать содержащую эти вещества пищу. И процесс пищеварения может выйти из-под контроля.

Например, каждый человек, чувствительный к уровню глюкозы в крови, прекрасно знает: даже просто замоченная магазинная гречка (которая, как известно, подвергается прокаливанию) вызывает характерное «помутнение» в голове, в то время как ферментированные проростки гречки воспринимаются легко. Объяснение, по-видимому, состоит в том, что в этих двух процессах переработки образуются РАЗНЫЕ стереоизомеры даже простых углеводов. И в одном случае инсулин поджелудочной железы справляется, а в другом – нет.

Ниже я расскажу о том, что далеко не всякая термообработка уничтожает пищевые ферменты. Умеренная тепловая обработка может даже увеличить количество активных энзимов. На этом факте стоит вся пивоваренная промышленность. Однако термообработка во влажной среде делает своё чёрное дело. И поэтому обработка паром – это могильщик ферментного потенциала пищи. Гораздо лучшие результаты даёт сухой нагрев предварительно подвяленных продуктов.

Наносит ли пище серьёзный ущерб её нагревание до температур выше 43 градусов? Изменения, конечно, происходят. Пища вроде бы становится более биодоступной и безопасной, однако разрывается и утрачивается множество информационных связей, благодаря которым эта пища была частью Природы. И дело даже не в самих ферментах, которые являются лишь исполнительными механизмами биологических программ, выстроенных конфигурациями окружающей среды. Термообработка даёт нам питательное вещество, но под полную нашу ответственность – с этого момента Природа перестаёт отвечать за результаты.

С этого момента мы сами принимаем ответственность на свои плечи. И от того, как мы организуем своё питание, зависит наша эволюция. Человек разумный имеет полное право на эксперименты, в том числе и над самим собой. Понимая при этом, что каждое действие имеет неотвратимые последствия.

Опыт доктора Герсона убедительно доказал, что, даже не придерживаясь буквы стопроцентного

сыроедения, можно буквально доставать людей из могилы, давая им новую жизнь, обостряя творческие способности и открывая духовный путь.

Мы ведь боремся не за слова и воюем не со словами. Мы ищем новые, более великие пути для человечества. И если связь с Природой мы поддерживаем с помощью изобильного употребления сырых соков, а некоторые пищевые субстанции извлекаем правильной термообработкой и при этом получаем прекрасные результаты – обращая вспять дегенеративные болезни, – то такой путь можно считать вполне приемлемым.

Главная идея этой книги

Однако в рамках этой книги предлагается более эффективный метод, суть которого будет раскрыта ниже – **глубокое самоферментирование пищи**. Такой способ приготовления пищи также делает её высокобиодоступной и заодно разрушает многие органические яды – токсины и алкалоиды, содержащиеся в растительной пище. Этим снимается нагрузка с пищеварительного и очистительного аппарата человека, давая ему силу для творческих и духовных прорывов. Однако при этом **не утрачивается руководящая и ориентирующая роль природной среды**, поскольку соответствующая управляющая информация не стирается, но разумно дозируется и адаптируется к уровню развития конкретного человека.

Головка поджелудочной железы – самый надёжный индикатор того, насколько совершенную пищу вы съели. Если сразу же после еды вы чувствуете в области солнечного сплетения тяжёлый комок или даже подобие чугунной гири, то это без лишних теорий доказывает, что ЛИЧНО ДЛЯ ВАС эта еда неприемлема. Я доверяю такому тестированию больше, чем мнениям академиков. Так вот, глубоко самоферментированная пища, принося в себе все необходимые компоненты питания, остаётся практически незамеченной как поджелудочной железой, так и печенью, почками. А вот сердце и мозг, а также надпочечники могут прийти в повышенный тонус, так что определённая аккуратность и умеренность в употреблении такой пищи обязательно должна иметь место. Глубоко ферментированную пищу нельзя переедать!

Как я уже говорил и ещё не раз повторю, в среднем коэффициент ассимиляции сырой пищи не превышает 20%. Эта же величина для правильно приготовленной варёной пищи поднимается до 40—45%. Именно поэтому варёной пищи надо есть заметно меньше, чем сырой. А вот **усвоение глубоко ферментированных продуктов поднимается до 80—90%** – поскольку в этом случае половина пищи не теряется в виде неправильно ориентированных стереоизомеров. Подобные же оценки делаются, например, при сравнении эффективности природных и синтетических витаминов.

Самоферментированные продукты дают максимум энергии и минимально нагружают пищеварительную систему и системы выведения организма. Именно поэтому в традиционных культурах такая еда считается эликсиром жизни и бережётся для

критических ситуаций. В этой книге вы найдёте несколько таких примеров. Однако, изготавливая хлебосыры (см. пятую главу), вы сможете перейти на ежедневное питание подобными эликсирами!

Итак, сырая растительная пища, даже если она тщательно измельчена или разжёвана, часто содержит вещества, вовсе не полезные для здоровья: наподходящие лично нам эфирные масла, алкалоиды (растительные яды), сложные растительные белки, перенапрягающие поджелудочную железу. Находясь в нашем желудке, сырая растительная пища способна переварить себя максимум на 20%. Остальную работу должна сделать наша система пищеварения – если сможет.

> Варёная пища всю нагрузку по своему перевариванию возлагает на наше пищеварение. Термообработка устраняет многие загадки, которые сырая пища ставит пищеварительным органам, однако создаёт новые – появляющиеся в её процессе вещества часто не могут быть переварены вовсе и становятся балластом.

Ферментированная пища гораздо больше подходит современному человечеству, поскольку усваивается очень хорошо. Однако ферментация с помощью бактерий и грибков содержит в себе некоторый риск. Мы никогда не знаем точно, какие именно штаммы микроорганизмов приготовили для нас это блюдо, и не можем гарантировать, что в нём нет опасных токсинов. Да и принимать в себя целые колонии бактерий или грибков как-то боязно. Поэтому готовую ферментированную пищу часто подвергают стерилизующей обработке – так делается, например, с тофу.

На мой взгляд, только глубокая самоферментация пищи, если она выполнена правильно, может претендовать на то, чтобы называться методом приготовления идеальной пищи.

Недавно один мой знакомый сказал мне: «Что ты всё изобретаешь велосипед, человечество тысячелетиями питалось варёной пищей и в результате достигло огромных успехов». Мне кажется, подобные возражения являются поверхностными и не вполне честными. На варёной пище яркие, творческие люди, на которых, собственно говоря, и держится наша цивилизация, буквально сгорают в онкологических болезнях. А мы с вами лишь пользуемся тем, что они создали ценой своей жизни. И часто даже не хотим знать, как заканчивают свою жизнь гении и творцы. А в настоящее время, вследствие возрастания интенсивности социальной жизни, эта тенденция добралась уже и до, так сказать, творческого среднего класса. Ещё пара десятилетий – и

онкология охватит всё человечество.

Наша цивилизация не выдерживает темпа развития, который она себе выбрала. Более того, мы часто скатываемся в механическое вращение по одному и тому же кругу, напрасно растрачивая силы. Но у нас есть возможность справиться с проблемой, внеся необходимые коррекции.

Главная идея этой книги состоит в том, что человечество может и должно перейти на питание глубоко ферментированной пищей. Это немедленно подтолкнёт нашу цивилизацию к развитию в тех областях, где имеется значительное отставание. Мы перестанем быть мышками, бегущими по колесу ежедневной суеты, и обретём возможность пробуждения практически в каждом человеке дремлющего творческого потенциала и скрытых духовных способностей.

Разрыв между целью и методом

Многие оздоровительные и восстановительные методики обещают человечеству великие блага. Чтобы в это было легче поверить, в ход идут авторитетные имена, регалии и звания, ссылки на традиции.

Умное сыроедение предлагает вам испытать свою веру только один раз: попробовать применить один из описываемых ниже рецептов и понаблюдать за результатом. Конечно, всегда хорошо сделать несколько попыток, чтобы оградить себя от случайной неудачи. Но не более того! Никогда не следует биться головой в бетонную стену.

Я не могу давать вам обещания и гарантии. Сделайте и проверьте! В этом всегда есть некоторый риск, и каждый раз необходимо проявлять творчество. Если всё получится правильно, агитация не понадобится: вы сами ОЩУТИТЕ перемены, и они вам, скорее всего, понравятся!

То, как мы чувствуем себя прямо сейчас, – это наше здоровье в будущем. Правильный метод указывает в сторону желаемой цели. Как вы сможете прийти в город, находящийся на востоке, если пойдёте на запад? Хотите попробовать обогнуть земной шар?

Увы, множество подходов, которые предлагаются в наш изобилующий информацией век, игнорируют взаимосвязь между декларированной целью и методом её достижения. Как вы можете прийти к прекрасному самочувствию, если от приёма того или иного средства вам становится откровенно плохо? Нам советуют потерпеть. Мы терпим и надеемся. А потом оказывается, что уже слишком поздно.

Даже во время целительских кризов, которые бывают достаточно редко, на фоне температуры, тошноты и слабости мы ощущаем какую-то странную радость. Наше существо абсолютно уверено в том, что всё идёт как надо. Целительские кризы – это праздник души через болезнь тела.

Но если нас настигает состояние, в котором мы ощущаем мрак, холод и страхи, то это есть явный сигнал, что дело идёт не в ту сторону. И в этом случае проявления физической болезненности не исчезают за 7—10 дней, как при целительском кризе, но нарастают из месяца в месяц. Если вы ощутили в себе подобное, насторожитесь и дайте дорогу здравому смыслу, отвергнув все попытки вас загипнотизировать.

Настоящее целительство никогда не бывает

агрессивным. Оно не стремится поработить вас, но приглашает к сотрудничеству и сотворчеству. Оно не говорит: «Мы вас вылечим». Оно призывает: «Лечи себя сам, а я помогу».

Когда Жизнь возвращается, это всегда радость и уверенность. А если она уходит – то это сомнения, печаль и страх.

Пусть чувство радости ведёт всех тех, кто заблудился. Ловите малейшие его отголоски, настраивайтесь на него, как на сигнал обратной связи, и идите за ним. Радость не обманет!

Ещё одна фатальная ошибка человечества

Переход на исключительно термически обработанную пищу является, конечно же, одной из главных причин массового развития дегенеративных заболеваний. Об этом твердили доктора Герсон и Хауэлл. И мы начинаем постепенно проникаться этой мыслью, предпринимаем необходимые практические коррекции.

Однако есть ещё одна ошибка, которую надо срочно исправить. И к ней причастны даже сыроеды!

Природа действительно накрыла для нас стол и разложила на нём всё, что необходимо для процветания человечества. Однако не следует понимать Природу буквально – она оставила для нас возможность отличиться, проявить талант и смекалку. Мы должны разглядеть на столе Природы не только готовые блюда, но и наборы типа «сделай сам». Собственно говоря, именно Сама Природа начала все эти истории с пищей быстрого приготовления!

> Сама Природа действует через нас, подсказывая: возьми отсюда это, а оттуда – то, вот так соедини, этим подцепи, а теперь – ешь! Кто ждёт только готовенького, всегда ставит себя в положение малого дитя, тот обязательно проиграет эволюционную гонку.

Нам необходимо следовать общему руслу Жизни, чтобы оставаться живыми – надо быть активными, пробуждёнными. Однако в своём созидательном творчестве не следует пересекать некоторых границ, за которыми – бессмысленное распыление сил и смерть.

Так вот, даже вегетарианцы-сыроеды поддались общему ажиотажу – население Земли осваивает всё больше и больше видов и сортов растений. Жители больших городов перепробовали, наверное, все произрастающие на нашей планете овощи и фрукты. Сыроеды смешивают в своих блендерах авокадо с ростками амаранта, добавляют порошок кэроба и досыпают имбиря. Но прибавилось ли от этого растительного сверхмногообразия сил и здоровья?

Нам очень трудно остановить бег своего ненасытного ума и увидеть: вокруг нас свободно произрастают многие миллионы тонн прекрасной еды. Это трава, прочая зелень, деревья. Не нужно выращивать в тяжёлом труде многие капризные овощи и фрукты, пытаясь подменить собой стихии Природы. В Природе есть силы, которые готовы с удовольствием сделать всё это за нас.

Они увлажнят, засеют, удобрят. А нам необходимо только собрать урожай и применить свои умения и знания, чтобы из того, что дала нам Природа, сделать для себя идеальную пищу – максимально питательную, вкусную, не требующую усилий для переваривания.

Многие сыроеды категорически отрицают любую переработку пищи, даже щадящую механическую. Потому что это «не по Природе». То есть неестественно. А по Природе ли рыть землю, подобно сусликам, пропалывать её, нарушая то, к чему Природа естественно стремится, и плодить в ней дисгармонию, навязывая не свойственные данной местности растения? По Природе ли питаться сотней видов растений, когда с запасом хватило бы и десяти?

Вот на даче сам собой взошёл и разросся одуванчик. Коси его пять раз в сезон, наберёшь несколько десятков килограммов биомассы (по сухому весу!) и будешь обеспечен на зиму уже только этим. Нет, упрямый огородник усердно перепахивает землю (что, честно говоря, есть вид насилия над Природой) и засаживает освободившуюся территорию укропом, который в этой местности никак не хочет расти – ну не его это место! К осени горе-огородник наберёт только несколько чахлых кустов этого укропа и применит их для засолки огурцов. Гора родила мышь. Кузнец сковал пшик.

Вот так человечество многие сотни лет куёт пшик – путём затраты неимоверных количеств труда создаёт то, чего едва хватает на пропитание. Возникла продовольственная проблема. Я уверен, что это – проблема не сельскохозяйственных угодий, а взбудораженного человеческого ума, который всё время рвётся сделать то, что он ещё даже не обдумал. Вот уж действительно обезьяний ум!

Последние годы я целенаправленно занимаюсь тем, чтобы продемонстрировать, что в средней полосе России можно жить, обходясь без трактора и даже лопаты. Достаточно блендера и соковыжималки. Ну, может быть, ещё мясорубка войдёт в золотой фонд техники природолюбия. Всё остальное можно оставить в гараже. И вместо того чтобы обслуживать всю эту неживую махину, тратя на неё свою жизнь, человек может гораздо больше заниматься разнообразным творчеством – как художественным, так и техническим. **И никогда не следует забывать, что главное дело, ради которого рождается человек, – это служение Природе.**

Другое дело, что множество людей к творчеству пока ещё не способны. Вместо этого они с сосредоточенным видом совершают множество быстрых движений и перебежек – как солдат на

учениях в мирное время. Надо же им хоть как-то охладить сосущее их душу беспокойство! Давайте хотя бы покрасим газоны.

Так что не надо говорить о продовольственной проблеме – наша планета легко может пропитать сто миллиардов человек и даже более того. Но это должны быть именно ЛЮДИ, а не сорвавшиеся с цепи бешеные обезьяны – полные энергии, но лишённые творческого ума, неспособные контролировать свои чувства и желания.

Зачем нужны ГМО-продукты? Продуктивность Природы всё равно гораздо выше, чем то, на что могут рассчитывать даже самые успешные продовольственные корпорации. Природа создаёт такое изобилие питательной зелёной массы, что даже малой её части мы съесть не в состоянии. Вот уж действительно получается, как в старом добром анекдоте: некие люди украли вагон водки, водку продали, а деньги пропили.

Технология – это Жизнь!

А сейчас я разовью мысль, которая многим может показаться крамольной. Развитие технологии вовсе не является оппонентом жизни как таковой; наоборот, технология – это форма Жизни. Другое дело, что Жизнь оставит при себе лишь те формы технологических достижений (и те их носители), которые удовлетворяют некоторым критериям. А всё остальное рассыплется в прах и канет в небытие.

Собственно говоря, именно так Жизнь поступает и с другими своими формами – будь то динозавры или гигантские стрекозы. И в прошлом случилось немало экологических катастроф, которые были бедствием для уходящих видов, а для вновь утверждающихся стали широко раскрытыми воротами в Жизнь. Например, для бактерий, питающихся сернистыми газами, приход растений и кислородной эры стал настоящим концом света. Но для более сложных форм Жизни такое изменение условий существования **ускорило дифференциацию видов, сделало значимыми и востребованными достижения высокоразвитых существ.**

Человечество способно быстро развиваться только по достижении определённого масштаба своего существования. Любые его части, пришедшие в изоляцию, неизбежно начинают деградировать и отмирают. Человечество есть единый живой организм. Город, если посмотреть с высоты полёта реактивного лайнера, напоминает собой корневую систему какого-то гигантского растения. По этим корням к центру стекаются природные ресурсы, и по ним же возвращаются сигналы организующего управления и энтропийные отходы.

Я внимательно наблюдаю за развитием так называемых экологических поселений, которые дистанцируются от остальной части человечества и претендуют на создание своего собственного, правильного образа жизни. И что же я обнаруживаю? Большинство из них рассыпается под гнётом неразрешимых проблем, а оставшиеся стабилизируются в режиме паразитического существования – они начинают заниматься сбором пожертвований и этим живут. Ведь современный человек слишком слаб физически, чтобы справиться с традиционной для культур прошлого физической нагрузкой. Так или иначе приходится применять достижения цивилизации – автомобили, электричество, сельскохозяйственную технику. А вместе с ними приходят расходы на обслуживание и ремонт, которые с помощью кустарного органического хозяйства очень сложно возместить.

Органическое сельское хозяйство, выращивающее свою продукцию без химических удобрений, гербицидов и пестицидов, разумеется, рано или поздно должно быть внедрено повсеместно. Но в результате системного сдвига в масштабах всего общества. А всякого рода общины, поселения и лесные хозяйства могут и должны **стать своего рода храмами Природы**, в которых каждый желающий сможет получить необходимую консультацию, практический опыт взаимодействия с природными стихиями и силами, пройти процесс реабилитации и исцеления. А может быть – провести здесь годовой отпуск с целью ускорения духовного созревания.

Человечество является человечеством потому, что оно велико и взаимосвязано. Компьютеры, мобильные телефоны только завершают уже давно идущий процесс интеграции человечества в некий сверхорганизм, планетарное существо. Отдельные люди, по сути, являются нейронами головного мозга этого Существа – Космического Человека.

Подчиняя себя строгим правилам социального взаимодействия, мы осознанно ограничиваем свою свободу. Полная свобода имеет место только в хаосе бактериального мира. Мы же принимаем ограничения, хватаемся за поручни разрешённых путей, и что же мы обретаем взамен? Не становится ли Планетарное Существо деспотом, врагом человечества, чуждым интересам своих членов? Паразитической матрицей?

Всё зависит от того, как именно произойдёт процесс консолидации. Будут ли складываться полноценные отношения части и целого, либо будет происходить разделение на «белую кость» и хищнически эксплуатируемое «мясо» общественной жизни.

Целое взаимодействует со своими частями в потоке любви – а как же иначе можно относиться к самому себе? Противоположность этому – ненависть, презрение, разделение и угнетение. Первый путь стабилизирует существование в веках, а на втором из них общество ярко вспыхивает на короткое время, а затем рассыпается. По простой причине: оно не обеспечило надёжного фундамента своего существования и было построено на песке.

Ненависть и разделение зарождаются не вдруг: сначала мы начинаем противопоставлять себя природной среде и обитателям её царств, хищнически их эксплуатируя и уничтожая. А уж затем мы посылаем своего собственного брата погибать в танке на фронте бессмысленной войны.

Корень бед человечества вовсе не в технологии, не в

развитии науки. А в том, что люди потеряли опору и перестали видеть в природной среде самих себя.

Эту среду можно и нужно преобразовывать – насыщая её информацией, возвышенными чувствами и давая ей цель. Должно состояться нежное взаимопроникновение человечества и Природы, и я называю это **ПриродоЛюдием (HumaNature)**. В режиме такого объединённого существования для технологии и науки открыта зелёная улица – во всех смыслах этих слов. Технология и наука – это формы ускоренного развития, и поэтому они неизбежны. Пройдя этап освоения механических шестерёнок и винтиков, человек должен научиться обращаться с малыми живыми существами, строя из них не безжизненные колоссы фабрик и заводов, а работоспособные и счастливые симбиотические организмы, сообщества существ, объединённых радостью совместного существования.

Вот кто-то сооружает трёхметровый забор, чтобы отгородиться от чужих глаз. Да, это технология. А другой выкапывает дренажные канавы, разгоняющие болота, и сажает вдоль них лесополосы, которые как бы заодно становятся заборами. И на них гнездятся птицы. И жестокие ветры застревают в их ветвях. Такие заборы не надо чинить или поправлять – только подрезайте их раз в десять лет. И это также технология! Так что дело не в том, что мы поступаем сложно и целенаправленно – это, между прочим, всегда было признаком развитости. А в том, сколь много факторов мы сумели сплести в единство своими усилиями. Чем больше этих факторов, тем больше жизни мы сохранили и приумножили.

Так что нынешнее состояние нашей индустрии свидетельствует вовсе не о высоком уровне нашего развития, а, наоборот, о его примитивности и ограниченности.

И вот теперь давайте вновь вернёмся к уже заданному вопросу: что же получает живое существо в ответ на свою жертву индивидуальности, как награду за своё пробуждение в Единстве? **Оно входит в бытие этого Единства, обретая бесчисленные преимущества и свойства, которые были бы совершенно невозможны в состоянии изолированности.** Например, живая клетка человеческого организма в обмен на соблюдение определённых правил игры получает пребывание в среде с постоянной температурой и влажностью, в которой имеется изобилие питательных веществ и где с максимальной интенсивностью происходят ферментативные реакции. Оно получает иммунную защиту и удаление шлаков и токсинов. Малая клетка обретает бытие физического тела макроорганизма.

Но не только это! Из всей совокупности реакций и рефлексов этих малых клеток формируется чувственность и психика человека. И клетки СОПЕРЕЖИВАЮТ целому, становятся этим Целым.

Подобные преимущества обретает и отдельный человек, вливаясь в социум. И благодаря этому, и в процессе становления этого он, собственно говоря, и становится человеком в нашем современном понимании. Он обретает речь, абстрактное и творческое мышление. **И он уже способен выносить свою жизнь за пределы ограниченности человеческого тела. Человек глобализуется.**

А в процессе своего вхождения в единство всей Природы человек обретает главную награду: **осознанность, тождественную вечной жизни**. Человек, с любовью взаимодействующий с Природой, разбегается по ней, как круги по воде – и водой является природная среда, а камнем – человеческое тело. И на этом пути человечество и все его симбионты входят в информационную безграничность существования всей совокупности вложенных и взаимно отражающихся вселенных.

А происходит это всё в результате некоторого планетарного технологического процесса, который на уровне отдельного человека в своих внешних проявлениях неотличим от обычной социальной жизни, а в своём внутреннем смысле является духовной практикой.

Рак: последнее предупреждение Природы

Пройдя через многие испытания, связанные с онкологическими заболеваниями, я в конце концов могу сказать: **рак – это предупреждение, которое Природа выносит современному человечеству.**

Ничто в мире не разворачивает человеку мозги с такой скоростью, как смертельный диагноз. Если у тебя не сложились отношения с Природой и она решила тебе об этом сказать, уже ничто не спасёт – ни медики с их «научной» теорией и «доказательными» методами, ни бетонные стены недвижимости или неисчерпаемость банковских счетов. Академические степени и звания не только не помогут, но скорее даже помешают. Жизнь нельзя купить, выпросить или взять силой для себя – она просто пройдёт сквозь пальцы. Потому что **жизнь – это не вещь, а процесс. Не ты его в себя вбираешь, а он тебя. И если он тебя отторгает, то ты пропал.**

В Соединённых Штатах онкологический молох уже разгулялся вовсю. И скоро уже каждый второй из живущих в этой стране в течение жизни сможет с ним познакомиться – так говорит статистика. В то же время справедливости ради следует сказать, что именно в этой стране созрел и успешно испытан способ преодоления напасти – в крошечных клиниках отчаянных одиночек, подобных доктору Герсону.

И в то время как подавляющее большинство населения индустриально развитых стран уже встало в очередь, в конце которой водружён флаг, украшенный весёлой фигурой с двумя клешнями, уже наметилось вполне убедительное меньшинство, не менее десяти процентов населения, которое в эту очередь НАВЕРНЯКА не попадёт. А если и попадёт, то ненадолго, имея все возможности её покинуть. Потому что Жизнь уже обняла их и защитит своим присутствием. Эти люди и сформируют собой поток социального развития, которому суждено продолжиться в веках. И в котором человечество и окружающая среда будут слиты воедино. А все остальные вымрут, как ни печально. Так же как вымерли те, кто не прошёл испытания чумой или испанкой. А ещё раньше вымерли динозавры.

> Как говаривал доктор Герсон, вылечить можно любой рак, но не каждого пациента. Потому что в основе лечения лежит готовность измениться и воссоединиться с Природой. Это не обретается с помощью таблеток. Этого достигают, совершая творческие усилия.

Вот так-то. Уничтожая конкретных людей, Природа благословляет и сохраняет жизнь на нашей планете. Но вот что рассеивает мрак и открывает окна для солнца радости: **практически КАЖДЫЙ человек может быть спасён.** В том числе и вы, если вас это уже коснулось. Надо лишь суметь перевернуть свою жизнь.

Не думайте, что я стал зловредным отличником в школе Природы, который радостно смеётся над ошибками своих товарищей. Я всего лишь отстающий, сидящий на задней парте второгодников, который вдруг осознал своё невежество.

Я вдруг очень ясно ощутил, что планета Земля смотрит на промышленные города, которые сливаются в мегаполисы и отравляют естественную природную среду своими отходами, как на разрастающуюся раковую опухоль. А если, не дай бог, начнётся массовое использование технологии добычи сланцевого газа, то этот процесс перейдёт уже в стадию метастаз.

Как мне теперь видится, все неполадки в нашем теле точно указывают нам, за какую планетарную проблему должны взяться лично мы. Существует удивительная взаимосвязь между планетарным телом и нашим физическим, человеческим телом. Она сначала кажется мистической, но, когда начинаешь разбираться, мистика уходит в сторону и вперёд выступает закономерность.

Человечество не должно стать онкологическим процессом, захватывающим собой Землю! Вот послание, которое получает каждый заболевший. Расшифруйте его для своего конкретного случая и немедленно совершите необходимые коррекции. Необходимо внести изменения в свои долговременные и ближайшие цели, в стиль и образ своей жизни. Надо срочно изменить гештальт восприятия и научиться смотреть на всё вокруг глазами Природы. **И только этот взгляд увидит, как следует спасаться лично вам.**

Приняв на себя лично спасение Природы от рака современной цивилизации, вы превращаетесь в ту самую клетку внутри опухоли, которая не хочет больше быть злокачественной, и это не позволяет опухоли продолжить свой безудержный рост. И одновременно в вашем собственном теле, в досаждающей вам опухоли, начинают образовываться и плодиться здоровые клетки, появление которых означает и лично ваше спасение.

И тогда человечество станет не раковой опухолью планеты, а её нервной системой. А города превратятся в её нервные центры.

Что такое ГМО

ГМО – это генно-модифицированные организмы. Биотехнологи научились извлекать одиночные гены из ДНК одного организма и вставлять их в ДНК другого, пересекая при этом даже межвидовые барьеры. Например, ген насекомого или иного животного может быть вставлен в растение. И в результате неполитая картошка, например, начинает светиться в темноте – как океаническая медуза.

О потенциальных возможностях генной модификации и о вытекающей из этого пользе для человечества было сказано немало. О том, что можно выращивать засухоустойчивые растения, дающие огромные урожаи и не боящиеся вредителей и сорняков. И что благодаря этому человечество может быть спасено от голода.

Но всё это из области PR-кампаний. Приукрашивание действительности для широкой публики. Реальность же выглядит совсем иначе.

> Главный мотив для крупных корпораций создавать ГМО – это спасение прибылей от продажи пестицидов и гербицидов, на которые истёк срок действия патентов.

В сельскохозяйственные, в том числе и пищевые, культуры встраивается ген, способный дезактивировать конкретный гербицид или пестицид. Тот самый, права на исключительное использование которого у компании истекли. Теперь это растение сможет переносить даже чудовищные дозы химических воздействий, от которых погибнет всё живое. А семена генно-модифицированных растений, как вы понимаете, запатентованы. Мечта многих биотехнологических компаний, занимающихся ГМО, состоит в том, чтобы вообще все пищевые растения были генно-модифицированы и семена на них – запатентованы. А после этого до продажи воздуха уже рукой подать.

Но это только один аспект проблемы. Есть и другие, не менее опасные. В неудержимом стремлении сэкономить корпорации употребляют устаревшие технологии генной модификации и контроля, которым уже порядка двух десятков лет. И на самом деле это «чудо науки» напоминает обстрел бандой подростков проходящего поезда – с помощью кирпичей и булыжников. Какое окно будет разбито – неважно, главное, что эффект будет произведён.

Никогда заранее не известно, в какое конкретное место

генома встроится новый ген. И этот процесс оказывается невоспроизводимым. Все растения нового сорта являются прямыми клонами одной-единственной растительной клетки. И в неблагоприятных обстоятельствах весь вид может быть потерян в один час.

Применяемые методы внедрения чужеродных генов на самом деле неконтролируемым образом калечат геном растения. Десятки важных генов могут исчезнуть, а у тысяч других может измениться интенсивность их проявления. Иногда внедрённый ген вклинивается в середину какого-либо «родного» гена. Или реплицирует себя многократно, во многих копиях. Геном становится причудливой смесью генетических обрывков. Эти факты доказываются современными методами генетического анализа.

И что же может породить такой исковерканный генный код? Обещанное нам чудо природы? На поверку новое существо начинает синтезировать причудливые химические вещества, которые в природе не встречаются и живым существам как минимум не полезны.

Но самая главная опасность состоит в том, что генная модификация значительно усиливает так называемый горизонтальный перенос генов. Что это значит для нас? А вот что. Закусив ГМО-кукурузой, мы и не заметим, как бактерии, живущие у нас во рту или в кишечнике, подхватят новые гены и превратятся, например, в производителей тех же самых гербицидов и пестицидов. И мы сами станем фабриками этих веществ. Теперь нам придётся бороться уже не со следами ядов, долетающих до нас после химической обработки полей, а с их потоками, ежеминутно образующимися в наших организмах.

Вообще, как мне кажется, в самое ближайшее время главной причиной онкологии станут именно ГМО-продукты, оттеснив банальные гербициды и пестициды на вторые места.

Правительства индустриально развитых стран соблюдают табу на обсуждение этих вопросов в средствах массовой информации. А учёных-нарушителей лишают должности, изгоняют с работы, им грозят судом. Есть яркие примеры. Понятное дело, что финансировать дорогостоящие исследования о возможном вредном влиянии ГМО на животных и человека просто некому – это не заинтересованы делать ни правительства, ни корпорации.

В печать просачиваются лишь разрозненные сведения из частных источников. Но они настолько вопиющи, что не проходят мимо внимания публики, озабоченной своим здоровьем.

Например, в Индии после сбора урожая генно-

модифицированного хлопка на поля выпустили стада овец, чтобы они доели зелёную массу. Так делалось из века в век – овцы с удовольствием поедают обильную зелёную массу. Но с ГМО-хлопком получился следующий результат: через пять дней 25% поголовья этих овец погибли от неизвестной болезни. Всего было потеряно около 10 000 животных. Вскрытия показали, что у животных были множественные повреждения внутренних органов. Очаги некроза покрывали кишечник, печень. Причиной смерти был назван так называемый Bt-токсин, вырабатываемый генно-модифицированным хлопком.

Те немногие честные исследования, которые просочились в печать, сообщают нам удивительную вещь: проявления негативного воздействия ГМО не нужно ожидать годами. Оно наступает уже буквально через пару недель после того, как в пищу подопытных животных вводятся даже незначительные элементы ГМО-диеты.

> Генно-модифицированных продуктов не выдерживают даже крысы, образец биологической живучести. И это можно понять: ведь ГМО вызывают изменения на уровне клеточного метаболизма.

Но вот что интересно: многие животные, живущие на воле, отказываются есть ГМО-продукты! И исследователям даже приходилось применять насильственное кормление (через трубку, вставленную в пищевод).

Похоже, дело идёт к тому, что и нас с вами собираются угощать подобным же образом.

Заражение изменёнными генами гораздо опаснее, чем обычное химическое заражение. Потому что оно подобно пламени, самораспространяющемуся по сухому лесу. Бросив спичку, вы уже не можете остановить процесс. Вы утрачиваете над ним контроль.

Даже от пыльцы ГМО-растений могут возникать вспышки тяжело протекающей аллергии. Многие люди пострадали, просто работая на упаковке ГМО-продуктов.

И как же широко распространились ГМ-организмы и изготовленные на их основе продукты? Гораздо дальше, чем мы с вами хотели бы. Например, в США почти весь крахмал делается из ГМО-кукурузы. Генно-модифицированными продуктами являются и многие популярные заменители сахара.

Желающие улучшить свою информированность в этих вопросах могут заглянуть на сайт www.ResponsibleTechnology.org

ГМО: для сыроедов ещё опаснее

Генно-модифицированные продукты питания, вне всяких сомнений, представляют собой смертельную угрозу для человечества. Все честные исследователи подтверждают это. О безвредности ГМО кричат только те, кто живёт заказными проектами и обслуживает транснациональные пищевые корпорации.

ГМО-продукты нельзя считать в полном смысле живыми. Это умирающие биологические ветви, которые потащат за собой всех, кто будет ими питаться.

В Европе потеряна треть всей численности пчёл, и этот процесс катастрофически развивается. Причина установлена: питание пыльцой генно-модифицированных растений. И поскольку жизнь пчелы коротка, патологические изменения накапливаются в поколениях очень быстро. А результат однозначный: неспособность продолжения рода. Это происходит из-за того, что пчёлы не могут набрать достаточной биологической силы, необходимой для зарождения потомства.

Сыроеды, которые питаются ГМО-продуктами, на самом деле не получают пользы от подобного сыроедения – только вред. Возникает опасная иллюзия сыроедения, происходит его фальсификация и извращение. На самом деле для сыроедов ГМО-продукты ещё опаснее, чем для тех, кто ест их варёными или жареными. Потому что, как оказалось, сквозь слизистую оболочку желудка и кишечника могут всасываться довольно крупные агрегаты – даже белки целиком. И поэтому разрушительная информация, содержащаяся в генно-модифицированных продуктах, проникает сыроеду непосредственно в кровоток. Начинают действовать изменённые ферменты, которые теперь уже в человеке собирают изменённые белки. Это прежде всего приводит к массовому всплеску аллергических заболеваний, а затем – аутоиммунных. Подобные же явления происходят, если человек находится в постоянном контакте с источниками бактериальной или грибковой инфекции.

Возникает парадоксальная ситуация: **ГМО-продукты наиболее вредны в сыром, необработанном виде.** И чем выше степень их переработки, в том числе тепловой и химической, тем в большей степени разрушается изменённая генетическая информация, и тем менее вредными они становятся. Вот уж поистине гримаса цивилизации, базирующейся на переработке продуктов питания! Однако обольщаться этим не стоит: переработка превращает предельно канцерогенные продукты в

обычные канцерогены.

Надо понимать, что главная причина, ради которой корпорации вкладывают огромные деньги в ГМО, состоит вовсе не в улучшении качества и вкуса продуктов питания. Эти неживые продукты месяцами лежат на полках и не портятся, а это удобно и производителям, и продавцам. Кроме того, ГМО-растения синтезируются таким образом, что становятся нечувствительными к разрушительным ядам – пестицидам и гербицидам, от которых погибает всё живое, включая и нас с вами. После опыления полей этим, можно сказать, химическим оружием, ГМО-растения бодро тянутся вверх, и мало кто догадывается о том, как много яда они вобрали в себя после такой обработки.

> ГМО-продукты разрушают сложившийся порядок в живом организме, нарушают управляемость со стороны центральной нервной системы и сознания. И поэтому они по определению являются канцерогенами.

Я не думаю, что генная инженерия должна быть запрещена вообще. Однако до того момента (который, судя по всему, настанет ещё очень не скоро), когда эта наука повзрослеет и станет способна прогнозировать результаты генных изменений, должна быть запрещена любая её коммерциализация. И уж конечно, необходимо как можно скорее остановить нашествие ГМО-продуктов питания. В качестве первого шага следует добиться обязательной маркировки ГМО-продуктов. Необходимо вести разъяснительную работу среди всех здравомыслящих людей и организовать массовый бойкот смертельной пищи.

Я призываю всех, читающих эти строки, активно распространять информацию об опасности ГМО, использовать для этого в том числе и Интернет – социальные сети и личные WEB-сайты.

Необходимо информировать друг друга о компаниях, как производственных, так и торговых, которые распространяют ГМО. Необходимо публиковать списки ГМО-загрязнённых продуктов, раскрывать их отличительные признаки. Надо сформировать такое общественное мнение, согласно которому производство и продажа ГМО рассматривались бы как преступление перед человечеством, ЖИЗНЬЮ ВООБЩЕ и подлежали уголовному наказанию.

А теперь я хотел бы ответить на вопрос, который мне часто задают на лекциях: имеет ли человек право вообще вмешиваться в святая святых Природы – код ДНК – и изменять его? С точки зрения Природолюбия, если человек осознаёт себя единым с

Природой, ощущает себя её продолжением и рабочим инструментом, то ему не просто можно, но и необходимо осваивать генную модификацию. Но если человека ведёт его маленький, личный интерес, то тема ГМО для него закрыта, и попытки ворваться в неё будут иметь катастрофические последствия.

Признаки ГМО-продуктов

Я сейчас перечислю лишь самые очевидные зацепки, которые можно использовать для разоблачения ГМО-продуктов. Здесь я руководствуюсь, скорее, слухами и здравым смыслом, чем точным знанием. Потому что этого знания нам в ближайшее время никто не даст, а усилия по защите своей жизни надо предпринимать уже сейчас.

Во-первых, ГМО-фрукты и овощи почти не пахнут. Потому что запах возникает вследствие высокой активности ферментов, а вот её-то в ГМО-организмах почти нет. Это – обречённые существа, которые в перспективе будут отфильтрованы естественным отбором. Из-за недостатка ферментной активности механические повреждения не проявляются на них в виде тёмных бочков – ГМО-плоды всегда выглядят безукоризненно. Поэтому эти продукты неинтересны плодовым мушкам, питающимся ферментами. И даже бактериям! Грибок, который легко переваривает даже старую древесину, не может переварить ГМО-помидор.

Всегда подозрительно выглядят абсолютно одинаковые по форме и размеру фрукты и овощи. Нам говорят о евростандартах. Да, этим стандартам могут позволить себе удовлетворить только те, кто имеет чрезвычайно низкие издержки по производству – а это ещё один признак ГМО.

Удивительно, что евростандарты задают массу поверхностных признаков – размер, форму, цвет, но ничего не говорят по поводу количества воды в продукции и содержания золы, о показателе содержания ферментов. Как будто эти стандарты специально нацеливают производителей на выращивание муляжей из папье-маше. И на то, чтобы разорить честных производителей органической продукции.

Часто на след наводят гипертрофированные признаки качества, которые обычно притягивают покупателей.

Вот на прилавке универсама лежат помидоры черри. Они собраны незрелыми до хруста, тем не менее они бордово-красного цвета и приторно-сладкие на вкус. Все мои знакомые, которые их попробовали, на следующий день ощутили боль в солнечном сплетении, которая постепенно превращалась в опоясывающую. Что за напасть? Я подскажу: нанесён удар по головке поджелудочной железы, которая пыталась произвести фермент, способный переварить съеденную красоту. И не смогла.

А вот лежит прекрасная хурма, которая – о чудо – не вяжет! Не спешите её покупать – а вдруг это ГМО-подделка?

Всегда подозрительны фрукты без косточек. ГМО-продукция биологически очень слаба – у неё нет сил для образования семян.

Часто ГМО соединяют с предпродажной химической обработкой. Апельсины ещё на дереве опрыскивают химией, чтобы они стали ярко-оранжевыми. То же самое касается и мандаринов. А мы, помните, всегда возмущались, что абхазские мандарины с зелёными бочками! Счастья своего не понимали.

Не покупайте яблоки с липкой восковой поверхностью. Они уже умерли и не дышат. Они подобны замороженным фруктам.

Увы, чтобы обезопасить ГМО, даже квашение нам не поможет. Свойства самого продукта, быть может, от этого несколько улучшатся, зато размножившиеся на нём лактобактерии мутируют и могут стать опасными. В любом случае бактериальная культура окажется испорченной.

Ситуация начинает напоминать мне необратимое заражение компьютера зловредным вирусом, когда антивирусная программа не справилась, а копия чистой системы утрачена. Если мы сейчас не сможем взять ситуацию под контроль, то Природе останется одно – переинсталляция системы с нуля.

Сыроедение и Интернет

До сих пор сыроедение скорее пострадало от широкого распространения Интернета, чем выиграло. Многие сыроедческие форумы наполнены пересказами слухов, фантастическими теориями, и всё это подаётся непререкаемо и с изрядной долей агрессии. Как правило, на этих форумах развлекаются те, чей опыт сыроедения не превышает одного года. По мере обретения настоящих знаний участники теряют свою безапелляционность и постепенно покидают эти площадки общения. Сыроедов-ветеранов здесь практически невозможно обнаружить.

Это – **общая проблема Интернета как информационной среды. Ведь она практически не защищена иммунитетом.** Иммунитет – это системное порождение, его задача – поддержание работоспособной целостности. А Интернет сейчас основывается на идее личной свободы как самоцели. Пока это так, реального толку и созидательной активности здесь не будет. Социальные сети ежедневно взрываются массовыми истериками, похожими на инфекционные заболевания. Сенсации сменяют друг друга, возникая на пустом месте и уходя в небытие снова. Это – животный способ существования. Опыт не накапливается и не анализируется. Как же нам вырасти из этого, встать на уровень созидательной человечности?

Ответ очевиден: **Интернет должен провозгласить общие цели, неразрывно связанные с прогрессом человечества и эволюцией жизни.** Конституция, законы общения и отлучение от сети, если законы нарушены – вот что должно стать нормой информационной жизни. А направляться эта активность должна сообществами экспертов, избираемых голосованием. Пока этого нет, активность в Интернете будет манипулироваться коммерческим интересом, подобно тому, как это происходит в обычных массмедиа.

Это же касается и обычных интернет-форумов на WEB-сайтах. Никоим образом **статус участника форума не должен механически зависеть от количества его публикаций.** Статус должен определяться квалификацией в обсуждаемых вопросах и формироваться параллельно голосованием как экспертов, так и широкой публики.

Чисто технически это могло бы делаться так. Из общего потока публикаций эксперты выбирают те, которые кажутся им важными, и размещают их в особых тематических рубриках. Теперь наступает черёд широкой публики: она голосует, высказывается, оценивает. **И уже из суммы этих оценок**

формируется рейтинг автора опубликованной статьи. То есть эксперты могут лишь затравить процесс оценивания, а как он пойдёт, зависит от участников форума. Что также представляется важным, прочитывание и оценивание информации, размещённой в тематических рубриках, должно быть **обязанностью** посетителей сайта – этим они расплачиваются за бесплатное предоставление им площадки общения. Каждый участник обязан осуществить некоторый минимум оценок. Но превышение этого минимума не даёт никаких преимуществ.

Особо следует сказать о свободе высказываний и выбора тем. Надо ясно понимать, что **любой человек свободен в своих действиях, направленных на общественное благо и благо всей жизни в целом. И несвободен в нанесении этому благу вреда.** Этот критерий прозрачен и ясен: **действуй в интересах окружающей природной среды, не забывая включать в неё и человечество**.

Возвращаясь к сыроедению и диетам, можно увидеть, что обсуждение может вестись как минимум на трёх уровнях. На самом высоком из них обсуждаются общие принципы и подходы, устанавливаются перекрёстные взаимосвязи с другими областями человеческого знания. Это – площадка для экспертов, уже доказавших свою состоятельность. Все остальные здесь – читатели.

На следующем уровне в рамках намеченных тематических магистралей предлагаются и обсуждаются рецепты, методы, конкретные подходы. Говорит тот, у кого есть что сказать. Этим публикациям читатели могут ставить оценки.

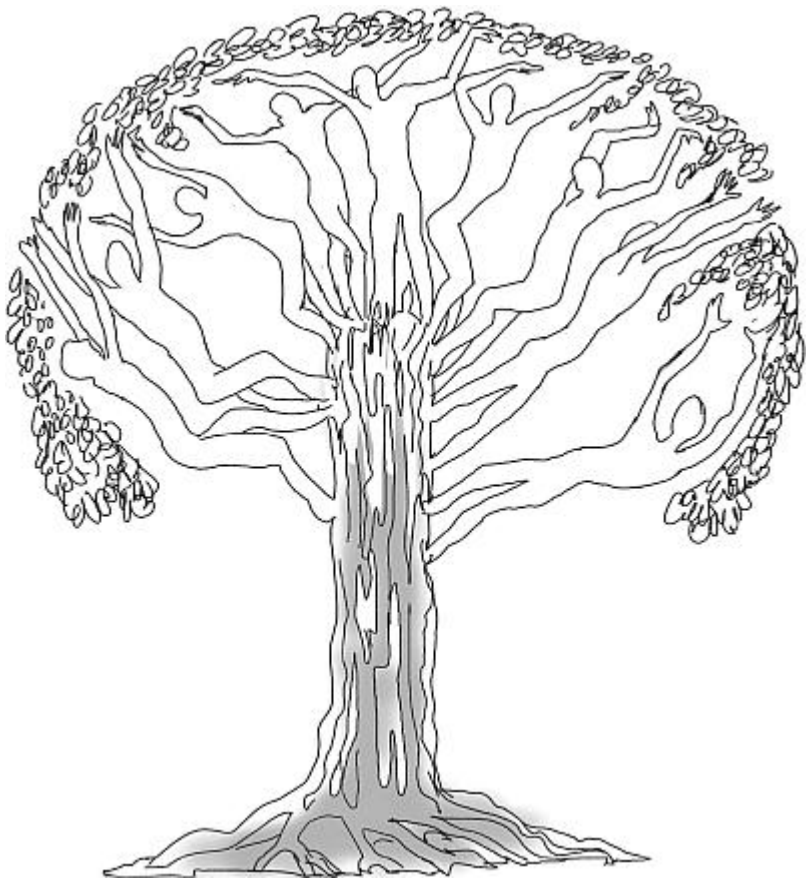
Самый нижний уровень – это vox populi, голос народа. Высказывай мнения, спрашивай. Заявляй новые темы. Если ты показался кому-то интересным, тебя заметят и ответят.

И наконец: **никаких ников и псевдонимов!** За каждым псевдонимом должна быть прозрачно зарегистрирована конкретная личность. Потому что **открытость личности в обсуждении подразумевает социальную ответственность.** Иначе Интернет окончательно превратится в собрание виртуальных существ, подобных астральным тварям-имитаторам.

Вдохновлённый подобными идеями, я попробую начать устанавливать описанные правила на нашем сайте, посвящённом Природолюбию: www.prirodolubie.ru

Глава 2
Пища, на которой возрастает человечество

В этой главе мы попытаемся рассмотреть, что же следует скорректировать в наших представлениях о взаимоотношениях человека и Природы, чтобы найти дорогу к правильному питанию – которое будет не убивать нас, но помогать нам приумножать здоровье, развиваться, творить.



Философия идеального питания

Вряд ли можно надеяться выбраться из дремучего леса, если идти с закрытыми глазами. Слишком велик шанс разбить лоб о стволы деревьев или свалиться в овраг! Пора раскрыть глаза и нам. Мечтая об идеальной пище, мы должны очень ясно понимать, что питание – это важнейший канал двустороннего взаимодействия живого существа с природной средой. Не понимая, как всё живое в Природе соотносится со средой обитания, мы не увидим ясной картины и вынуждены будем метаться из одной крайности в другую.

Питание традиционно рассматривается как однонаправленный процесс. Обычно рассуждают примерно так. Вот человек, являющийся субъектом. Он извлекает из окружающей среды нужные ему продукты и материалы. Среда, естественно, – это объект, косное и бессознательное материальное образование. Субъект подчиняет себе объект и использует его в своих целях.

Такая философия, как мы увидели в предыдущей главе, неизбежно приводит к массовой физиологической дегенерации человечества, порождает инфаркты, инсульты, рак и прочие напасти. Ведь ошибочные представления неизбежно приводят к неправильным действиям.

В этой главе мы попытаемся рассмотреть, **что же следует скорректировать в наших представлениях о взаимоотношениях человека и Природы, чтобы найти дорогу к правильному питанию** – которое будет не убивать нас, но помогать нам приумножать здоровье, развиваться, творить.

На мой взгляд, главное, что выпало из внимания множества людей, – это то, что окружающая нас природная среда, попросту говоря, Природа, по отношению к нам является активно действующим, целостным началом. Это именно она питает наши тела, но не только их! Она наполняет собой также и наши души, и дух. Мы вырастаем на ней, как плоды на дереве Жизни.

Из Природы мы черпаем не только вещества, субстанции, из которых строим свои тела. Мы получаем тщательно организованную информацию о том, как именно это делать. И все необходимые средства для того, чтобы этой информацией воспользоваться.

Человек оказывается включён в Природу в такой степени, что невозможно даже отделить его от единой совокупности жизненных процессов. И стоит только попытаться это сделать, как немедленно начинается ускоренный процесс умирания. Что мы и

наблюдаем сейчас повсеместно в нашем «высокоразвитом» обществе.

> Между человеком и Природой установлены и действуют миллионы цепей обратной связи. Уменьшение их числа приводит к деградации, а наращивание означает эволюцию и развитие.

Питание – это двусторонний процесс, в рамках которого происходит сонастройка каждого отдельно взятого человека и всей Бесконечности Природы. Не мы питаемся, но Природа питает нас, тем самым направляя, оберегая, развивая.

Каждый человек сам для себя определяет, каково же назначение той системы питания, которую он строит для себя. Кому-то хочется снова, как в молодости, стать способным выпивать ящик пива за один раз. А кто-то желает произвести многочисленное здоровое потомство. Другой же мечтает опубликовать множество гениальных научных трудов или создать живописный шедевр.

О выборе жизненных целей не принято спорить. Вот я, например, идеальной системой питания называю ту, которая способна привести меня от редких вспышек переживания единства с Природой к постоянному погружению в это единство. Тогда все остальные благие жизненные цели, как мне кажется, будут достигнуты автоматически.

И тем, кто захочет вместе со мной двигаться в этом направлении, предстоит в самое ближайшее время срочно **восстановить присутствие Природы в человеческой физиологии.**

Потому что нагрузка на человеческий организм год от года возрастает. Всё интенсивнее становятся потоки информации, которые мы должны перерабатывать, всё плотнее окружающие нас электромагнитные излучения. И количество химических токсинов явно не убывает. Поэтому нам придётся осваивать новые способы восстановления целостности человеческого организма, которую названные выше факторы постоянно разбивают.

Что же это такое – Природа?

На страницах этой книги мне приходится часто обращаться к слову «Природа». Как вы заметили, я пишу его с заглавной буквы. Все обсуждаемые темы буквально вращаются вокруг этого слова – настолько оно кажется мне важным. И чтобы избежать возможных разночтений и недопонимания, давайте-ка я подробно объясню, что же я под этим словом подразумеваю.

Итак, Природа – это:

• Горы, речки, берёзки, птички, мухи – словом, всё то, что мы традиционно обнаруживаем вокруг себя, выехав за город, чтобы отдохнуть; это ближайшая к нам часть окружающей среды; но это также и сам город, вместе с его надоевшими нам зданиями, дорогами и автомобилями;

• Луна, Солнце, звёзды, галактики, квазары, тёмная материя, межзвёздная пыль – то, что мы традиционно называем словом «космос»;

• Элементарные частицы всех сортов и видов, потоки излучения, движение и перемещение любых материальных предметов – обычно это называется «энергия»;

• Информация, которая скрывается в недрах всего, что нас окружает, включая её действующую, «программную» часть;

• Те источники порядка и управления, которые подобны операционным системам компьютеров. Они глубоко спрятаны в структуре материальных предметов, и поэтому мы их обычно не осознаём и можем судить о них только по результатам их действия на мир.

Получается, что под словом «Природа» я имею в виду вообще всё, что нам известно и даже пока ещё неизвестно, включая всех людей и меня самого. **Природа в моём представлении – это единое живое существо размером со вселенную**, и всё наблюдаемое является его частями, подразделениями и подсистемами. Во вселенной имеется **одна Жизнь, один всё связывающий собой процесс**, и мы живы постольку, поскольку участвуем в нём.

Материальная вселенная – это, можно сказать, тело Природы. А всё множество информационных процессов образует собой природную личность. Средой же для любого движения и взаимодействия, существования «объектов» является Единое Сознание, отблески которого проявляются и как наша с вами осознанность.

Природа – это триединство материальной вселенной, происходящих в ней организационно-информационных процессов и всё на свете объемлющего собой Сознания. Природа постоянно вращается между этими тремя принципами, и это порождает Жизнь, которую нет смысла определять или подробно описывать. Ведь она известна каждому читателю – это именно **она находится в нас и сейчас читает эти строки**.

Получается, что с этой точки зрения бессмысленно разделять и противопоставлять человечество и Природу – как же можно противопоставлять часть и целое? И поэтому познание Природы не может состояться путём размалывания её на части и дальнейшей ассимиляции их в своём желудке (или ограниченном человеческом мышлении). Познание происходит только благодаря встраиванию в тело Природы и исполнению своей роли в происходящих в ней процессах.

Правильное питание является частью потока Жизни. Питание – это не просто восполнение израсходованных веществ и энергии.

> В процессе питания мы осуществляем малую йогу – объединяем под крышей своего существа сотню триллионов микроскопических жизней, для которых мы сами являемся подобием Вселенной.

Совершая это, мы автоматически встраиваемся в более высокую, превосходящую нас целостность – например, галактику Млечный Путь, **осуществляя великую йогу**. И этому процессу восхождения и приближения ко всё большей Целостности нет конца.

Вот с этих позиций и выстраивается «умное» сыроедение.

Три доши человеческого существа

А теперь я по-новому расшифрую известные многим понятия **трёх дош**, пришедшие к нам из Аюрведы. Доши – это обобщённые качества живого организма, способы взаимодействия составляющих его элементов. Капха-доша характеризует телесность, структурность физического тела, питта – пищеварительный (на самом деле гормональный) огонь, а вата – степень возбуждения нервной системы.

Практически невооружённым взглядом становится видно, что на современном компьютерном языке капха – это характеристика развитости аппаратного обеспечения, иначе говоря, хардвера. Питта – это обеспеченность компьютера электропитанием необходимой мощности. Наконец, вата – это степень оснащённости компьютера программным обеспечением и степень загрузки им процессора.

К чему приводит изобилие компьютерного «железа» при слабом источнике питания и недостаточном программном оснащении? Система практически бесполезна. Потребляется много электроэнергии, но вычислительные устройства напрасно её растрачивают. Полезный результат минимален – ведь программ мало, и они не в состоянии обслужить даже саму вычислительную систему, не говоря уж о совершении полезных расчётов. Таков и человек, в котором доминирует капха-доша.

Избыток мощности питания также ни к чему хорошему не приводит. Электрическая энергия просто не может быть употреблена с пользой, и происходит её бессмысленное рассеивание в пространство. А если напряжение в системе питания становится слишком высоким, то начинают перегорать микросхемы. Наверное, люди с избытком питты уже узнали себя в этом описании.

Если же в относительном избытке вата, то есть программное обеспечение, то компьютер, которому не хватает быстродействия, начинает «зависать» – программ запущено много, но они мешают друг другу, постоянно конкурируя за ресурсы и устройства. Точно так же ведёт себя человек, в котором взяла власть вата-доша.

В определённых пределах доши могут переходить, перетекать друг в друга. Например, для экономии вычислительного ресурса могут быть остановлены программы, оптимизирующие процесс электропитания. Другие программы станут выполняться немного быстрее, но риск перегрева и выхода из строя блока питания возрастёт. Точно так же можно «сэкономить» ресурс, остановив драйверы, обслуживающие отдельные устройства («органы»)

внутри или вне компьютера, – например, принтеры, мониторы. Такая экономия (можно сказать, ампутация) будет достигнута ценой утраты связанных с ними важных функций – печати документов, отображения результатов на экране.

Нетрудно понять, что **главное условие наивысшей работоспособности любой информационной системы – это равновесие дош в ней**, их пропорциональность друг другу, в точном соответствии с устройством и организацией этой информационной системы. Иначе говоря, в совершенном человеке должно наступить равновесие дош.

Питание человека и четыре стихии

Для нас, простых смертных, в нашей пище обязательно должны присутствовать все четыре стихии Природы. Если хотя бы одна из них представлена недостаточно, то человек неотвратимо начинает угасать. Конечно же, для каждого человека соотношение стихий в пище определяется индивидуально, согласно его конституции, степени развития и личной истории.

Стихии земли и воды питают в основном капха-дошу, иначе говоря, физическое и эфирное тела. Интенсивность протекающего в нас обмена веществ задаёт стихия огня, а на нервные процессы в наибольшей степени влияет стихия воздуха.

Есть ещё стихия пространства, акаша, которая поддерживает нашу высшую организацию, целостность наших существ. Это именно она является источником высокоорганизованной информации и приносит осознанность в косные тела, делая их одухотворёнными. Её недостаточность приводит, например, к таким заболеваниям, как рассеянный склероз или рак.

О стихиях можно рассказать много интересного. Но сейчас я ограничусь лишь самым необходимым для дальнейшего понимания.

Стихии – это способ организации природных элементов. Физические образы – земля, вода и так далее – используются лишь для наглядности.

Стихию земли можно представлять себе как сухой, рассыпчатый, горячий песок. Взаимодействие элементов проявляет себя на очень коротком расстоянии. В этой стихии мирно угасают любые возмущения. А вот в стихии воды уже имеются дальние корреляции и взаимодействия, и поэтому возможно образование и распространение волн.

Стихия огня обладает активностью: вы бросаете спичку, и через минуту горит уже весь лес, если он был достаточно сухим. Например, обычные хронические болезни существуют на уровне стихии воды. Как только они переходят в стихию огня, это уже рак.

Стихия воздуха соединяет между собой уже очень удалённые области пространства. Фактически «ветер», движение этой стихии, есть перемещение программ, массивов информации из одной пространственной области в другую.

В акаше, стихии пространства, всё взаимосвязано. Она представляет собой единое неделимое Целое, однако в его множественном проявлении. Через акашу Единое управляет эволюцией мира.

Чем плотнее, объёмнее взаимодействие в среде, тем выше стоит стихия в иерархии. Например, в земле взаимодействуют только ближайшие частички, в воде взаимодействие распространяется на размер потока. Ветер же может подуть так синхронно, что создаст проблемы для целого континента.

Соединяясь друг с другом, четыре стихии порождают «стихию» Жизни. И внутри её взаимодействия уже не ограничены какой-то областью пространства и распространяются на всю Вселенную. То есть Жизнь у нас одна на всех, и мы все – её части. В процессе своей жизни мы постепенно поднимаемся от четырёх низших стихий к акаше.

А теперь представьте себя строителем, который собирается воздвигнуть себе дом (физическое тело). Вам понадобится множество строительных материалов: песок, гравий, кирпичи, цемент, готовые стеновые блоки, средства обогрева, электрическая сеть и разнообразные инструменты.

Можно ли построить дом из одного только песка или гравия? Можно, но он простоит до первого дождя.

Нам ОДНОВРЕМЕННО будут необходимы и сыпучие, и штучные, и склеивающие строительные материалы. И, естественно, средства для их высушивания, закрепления.

> Точно так же правильная система питания ОДНОВРЕМЕННО использует все стихии Природы, чтобы создавать и поддерживать тело и его структуры. Пренебрежение даже лишь одной из стихий неизбежно порождает проблемы.

Об этом мы ещё поговорим.

И конечно же, весь процесс строительства направляет тот, кто в конце концов и поселится в новом доме: осознанность, его величество «я», в которое вы можете подставить самого себя.

Пищевая троица

Главный урок жизни, который мы все проходим, состоит не в том, чтобы просто скользить по рельсам, приготовленным матерью-Природой. Чтобы преуспевать в жизни, мы должны всё время совершать усилия, пробуждать внимательность и осознанность, развивать в себе творческое начало, учиться смотреть на себя со стороны и корректировать свои состояние и поведение. Мы должны научиться строить самих себя.

> Природа – вовсе не Эдем для человека, но и не поле битвы за выживание. Это, можно сказать, творческая лаборатория. Возможности для обретения успеха предоставлены – сможем ли мы ими воспользоваться?

Пища, которую мы можем обнаружить в окружающей среде, как правило, далека от идеальной для нашего организма. Мы вынуждены так или иначе её преобразовывать. Как минимум надо её разжевать и подвергнуть обработке пищеварительными соками. А ещё лучше – обработать её силами своего ума и соками творческих способностей. Именно так мы можем приблизиться к идеалу и создать ту пищу, которая поможет нам достигнуть высшей цели человеческого существа – обрести космический масштаб.

Каждая часть или система нашего организма в некотором смысле подобна компьютерному устройству. Одного «железа» или в данном случае «мяса» недостаточно – нужны ещё программы, под управлением которых эти системы работают. И лишь в самом своём конкретном, «скомпилированном» проявлении эти программы биологического развития находятся в наших телах. Исходные же коды этих программ рассредоточены в окружающей нас природной среде. Поэтому наша связь с ней вовсе не умозрительна, а совершенно конкретна. Наши высшие принципы распределены вокруг, а низшие сконденсированы в теле.

Любое информационное устройство есть одновременное и согласованное взаимодействие трех сторон, трёх принципов: материальной структуры, энергетической основы и управляющей информации. Каждый компьютер состоит из системного блока, сети электропитания и комплекта программ, возглавляемого операционной системой. Живые существа являются такими же информационными устройствами, но созданными не на кремниевой, а на органической основе.

По мере развития существ роль материальности в них

уменьшается, а роль информации возрастает. Однако даже при достижении наивысших высот всё равно остаётся некий аналог телесности, который на санскрите, древнем языке мудрецов, называется «вахана», то есть носитель. Без ваханы можно быть свидетелем, но невозможно действовать и быть творцом. Мы, собственно говоря, и строим себе эту вахану – всей чередой своих существований и воплощений.

Каждый из этих трёх принципов нашего существования мы поддерживаем и восполняем из природной среды. Мы заимствуем из неё не только энергию, но также и готовые жизненные структуры (например, кишечные бактерии–сопрофиты). Но самое важное в контексте данного обсуждения – мы получаем из среды потоки биологических программ, постоянные обновления нашей операционной системы, без которых наша адаптация к непрерывно изменяющемуся миру абсолютно невозможна. Рефрен дарвинистов о естественном отборе может вызвать лишь улыбку: вот бумажный человечек заходит в мартеновскую печь – и долго ли продлится его естественный отбор?

Нас с Природой связывает постоянный двусторонний информационный поток. Если он прерывается, мы умираем немедленно. Если он ослабляется, мы начинаем деградировать. Информация поступает в нас отовсюду – с пищей, ионными токами, с электромагнитными полями. Её приносят в себе вирусы. Она содержится в пище. Информация поселяется в нас и начинает действовать.

> Классическая диетология признаёт в пище существование только энергетического компонента и некоторых структурных элементов, называемых незаменимыми, – аминокислот и эссенциальных жиров. Информационная же составляющая игнорируется полностью.

Поэтому диетологи ничего и знать не хотят о ферментах, хотя понемногу ситуация исправляется.

Однако ферменты – это ещё не информация, а её, так сказать, переносчики. Действие ферментов программируется окружающей средой, в том числе биологической средой нашего организма. В зависимости от того, как устроена («расставлена») эта среда, действие ферментов может измениться совершенно радикально. **И нам часто не хватает вовсе не ферментов – нам не хватает чистоты и организованности нашего тела. Наша собственная внутренняя среда несовершенна – вот в чём дело.**

При температуре выше 43 градусов по Цельсию

вовсе не погибают все ферменты, как это принято считать в сыроедении. Множество ферментов прекрасно действуют и при гораздо более высоких температурах – вплоть до точки кипения воды.

Однако при 43 градусах разрушается сам механизм передачи биологической информации, который отвечает за построение высокоразвитых существ. Поэтому глупо, как это делают аганжированные диетологи, защитники «варёного» питания, сводить обсуждение о термообработке к сохранности витаминов или аминокислот при кипячении. Это всё равно что рассыпать книгу на буквы и радоваться тому, что буквы сохранились. Слова-то и смысл необратимо утеряны!

Но, с другой стороны, если у книги только аннотация и оглавление на русском языке, а весь остальной текст – на китайском, много ли пользы принесёт вам перелистывание её страниц? В этом случае разумнее оставить себе только несколько первых страниц, а остальные вернуть в библиотеку – это мы и делаем в процессе глубокого ферментирования пищи.

К счастью, настало время, когда эти вопросы можно обсуждать на языке информатики, которая придаёт традиционно считавшимся «мистическим» понятиям конкретный и точный, «научный» смысл. Например, **жизненная сила предстаёт перед нами как поток информации, понижающей энтропию**. И каждый человек, который в достаточной степени развит и сумел очистить свой организм от хаоса индустриального общества, **в состоянии эти информационные потоки, во-первых, ощутить, а во-вторых, адресно направить** – чтобы излечить себя или другого человека от болезни, усилить творческий потенциал, решить ту или иную проблему.

Ковёр Жизни

Многие специалисты-естественники, и в первую очередь западные, до сих пор заражены предрассудком вульгарного материализма XVIII века, который они считают образцом научности. Они видят мир как механизм, состоящий из множества шестерёнок. Вот у какого-то человека недостаток магния. А мы ему добавим магния в рацион, и всё придёт в норму.

Добавляют магния – а человек и вовсе начинает рассыпаться. Оказывается, пониженное содержание этого элемента было защитной, приспособительной реакцией организма на какое-то другое разрушительное воздействие, которое осталось вне поля внимания прямолинейных лекарей.

Многие сыроеды все проблемы сводят к энзимам. Есть энзимы в пище – значит, всё хорошо, а если их мало – надо добавить. Но если дать энзимов больше, чем человек в состоянии принять и включить в работу, они иссушат ему кишечник, усвоение пищи нарушится и начнётся потеря веса.

Если же посмотреть на вещи системным взглядом, то становится ясно, что тот или иной макро– или микроэлемент, витамин, энзим или ещё что-нибудь – это всего лишь одна из нитей в руках Природы, ткущей свой ковёр Жизни. Важно не то, что данная конкретная нить вставлена в ткацкий станок, а в каком контексте это сделано и с какой целью. Природа может добиться своей цели бесчисленным множеством путей. А мы будем удивляться: вчера этого элемента был недостаток, а сегодня превышение нормы.

Букв в нашем алфавите всего тридцать три, но составленных из них слов – сотни тысяч. А количество возможных предложений и вовсе не поддаётся исчислению. И если вы хотите передать кому-то сообщение, вы можете использовать синонимы, намёки, тайные шифры. И ваш адресат схватит идею, в то время как те, кто хотел бы подглядеть тайное послание, останутся недоумевать.

> Совершенно бессмысленное дело – бороться с Природой! Пытаться её перехитрить, осуществить какую-нибудь «хакерскую» проделку.

Вот некоторые пытаются остановить механизм старения путём блокирования определённых генов. И может создаться иллюзия, что дело действительно начинает получаться. Но я с уверенностью скажу, что эффект всегда будет временным, а

вскоре после такого воздействия начнётся и вовсе обвальное падение, аналогичное раку.

Было бы откровенным невежеством пытаться свести здоровье и процветание человека к набору съедаемых им пищевых веществ. Потому что процветание определяется тем, нашёл ли человек своё место в Природе, выполняет ли он предназначенную ему роль, или нет. Иначе говоря, является ли он осознающей себя частью Природы или же он пытается ей противостоять.

Если Природа захочет поднять или понизить ваш жизненный статус, то она это сделает, будьте уверены! И вы будете только руками разводить, удивляясь, как ей это удалось. А что удивляться, она же смотрит на ваши карты вашими же собственными глазами. Природа настраивает и направляет потоки информации – никакой мистики, просто точный расчёт. И неохватный с точки зрения человеческого мышления объём обстоятельств и факторов неминуемо, неуклонно сойдётся в назначенный Природой фокус.

Как Природа заботится о нас

Мне приходилось часто встречать высказывания сыроедов-романтиков, что вот-де Природа позаботилась о нас и создала для нас всё необходимое. А мы, глупые и неблагодарные, изобретаем что-то своё, искусственное.

На мой взгляд, эта мысль выражает собой лишь часть, одну сторону истины. Точно так же, как убеждённость технократов в том, что Природа косна и невежественна, и поэтому человек имеет право делать с ней всё, что захочет – это другая сторона той же самой истины.

Давайте разбираться. Вот в саду поспели фрукты. Действительно ли это Природа приготовила нам яблоки и груши? Да, это сделала Природа, с помощью своих инструментов – деревьев, насекомых, бактерий, грибков, природных стихий нашей планеты, солнечного света и излучения звёзд. Всё это удивительным образом переплелось и превратилось в румяные плоды.

Но кому предназначены эти плоды? Каждый из участников процесса их выращивания преследовал свои собственные цели. Дерево, например, совершенно не имело в виду, что его груши будут поедать какие-то животные или люди. Дерево счастливо отцвело, перелив свою жизненность сначала в завязи, которые потом превратились в плоды. Оно предполагало, что эти плоды создадут благоприятную среду для развития семечек либо, в крайнем случае, удобрят землю рядом с деревом.

Но обнаружились и другие претенденты на эти плоды: вот уже мышь обгрызла упавшую грушу, её попробовали также и вороны, а дрозды взялись за дело прямо на дереве, даже не дожидаясь, пока созревший плод упадёт. Для шершней и ос созревание плодов – это райское время. В этот период они переходят на питание небесным нектаром.

При поверхностном взгляде эта картина представляется почти идиллической. Но если посмотреть внимательно, то ситуация оказывается насыщенной борьбой за достижение своих собственных интересов и насыщенной множеством конфликтов. Вот птица клюнула надоевшую ей осу. А другая оса ужалила муху, чтобы не мешала. Так что гармония здесь очень относительная.

И вот в процесс распределения природных даров вмешивается человек. Он вовсе не является единственным разрушителем гармонии – он, как и другие участники этой игры, просто старается сместить её к своей пользе.

Хм, получается, что на самом деле всё в Природе есть смертельная схватка за существование и Дарвин был прав? И социальные дарвинисты, пропагандирующие и оправдывающие конкуренцию между людьми, правы вслед за ним?

Так бы оно и было, если бы мы упустили из вида самого главного игрока в этом спектакле: Саму Природу. Если посмотреть взглядом с Её вершины, то всё вокруг представляет собой потоки жизни, перетекающие из одной своей формы к другой. Во всём есть свой смысл, своя причина – даже если она нам пока что не видна и непонятна.

Если смотреть глазами мухи, которую съедает птица, то жизнь чудовищно жестока и несправедлива. А с точки зрения Природы, жизненная энергия просто сменила форму на более совершенную.

Появление человека на арене эволюции мало что меняет – поначалу. Однако человечество несёт в себе возможность гуманизации окружающей Природы – оно способно смягчить её дикие нравы, устранив жестокость противостояния видов и существ, заменив его сначала на мягкую конкуренцию, а затем и на симбиотическое сотрудничество.

Я говорю «возможность», поскольку до настоящего времени большинство людей действительно ведут себя как наиболее жестокие и безжалостные хищники в Природе. Но в недрах современного человечества уже развился многочисленный отряд его представителей, живущих по другим принципам. Эти люди исповедуют иные взаимоотношения с природной средой, и, на мой взгляд, эволюционное будущее принадлежит именно им. Ведь они являются активными выразителями природного интереса и, можно сказать, инструментами действия Самой Природы.

Так что в глобальном масштабе человек вовсе не является разрушителем природной гармонии. На самом деле это именно Целостность Природы действует его руками, разворачивая свои невежественные и угрюмые царства к совершенству. **Человек – это особый орган действия Живой Природы**. Можно без преувеличения сказать, что каждое отдельное человеческое существо является своего рода нейроном головного мозга планеты Земля, которую с лёгкой руки Джеймса Лавелока (James Lovelock) и древних греков стали называть Мать-Гея.

> Ошибка романтически настроенных любителей природного образа жизни состоит в том, что Природа находится не где-то там, в дебрях Амазонки или африканских джунглях. **На самом деле она стоит**

прямо здесь – как мы с вами! Даже в мыслях мы не должны позволять себе отрывать самих себя от Единой Природной Жизни.

Потому что одно только допущение возможности нашего отдельного от Природы существования немедленно начинает подталкивать нас к фатальным ошибкам.

Как же Природа руководит человеком? Точно так же, как и любым другим живым существом – для этого имеется особый механизм. Но только в человеке он развёрнут с наибольшей силой. Я имею в виду пробуждённую осознанность и творческое мышление.

Не только изменения ближайших обстоятельств окружающей среды направляют наше развитие и наши поступки, как это хотелось бы видеть дарвинистам! Гораздо более яркое влияние оказывает прямой канал присутствия в нас Самой Природы – осознанность. Об этом я постараюсь более подробно рассказать в следующих разделах, а пока что сосредоточусь вот на чём.

Оказывается, вовсе не все люди гадят на природе! Осмотритесь вокруг – есть множество тех, кто оберегает и облагораживает природную среду. Прекрасные сады, парки, цветники, заповедники – кто всё это создал? Кто научил животных жить в мире?

> Человек создал в Природе многое, что не могло бы существовать в её дикой среде.

Например, оранжереи роз. Человек потенциально является совестью, умом и главной творческой силой Природы. Поэтому очень неубедительно звучат слова некоторых биологов о том, что в заповедниках человек не должен вмешиваться в естественное течение природных процессов. Вот упала обезьяна с дерева и сломала себе лапу – пройди мимо, иначе помешаешь естественному отбору. У меня свой взгляд на эти вещи: **человеческое милосердие – это наиболее значимый фактор естественного отбора.** Если вдруг окажется, что какому-то живому существу вы способны оказать реальную помощь, то смело беритесь за дело и помогайте! О подобных взаимоотношениях с братьями нашими меньшими я расскажу в следующем разделе.

И уж конечно, человек, вооружённый сознанием, интуицией и творческим мышлением, вполне в состоянии создавать для себя совершенную пищу – которой вы нигде не найдёте в дикой местности. Ни на тропических островах, ни в

тайге, ни в бассейне Амазонки или даже в тундре. Потому что изначальное место пребывания такой пищи – тайники Единого Сознания нашей Вселенной. И нам остаётся лишь извлечь оттуда рецепты здоровой, питательной и вкусной еды. Хотя для этого всё равно придётся изрядно поработать.

Рамалинга – защитник людей и зверей

Рамалинга Свамигал – это удивительный индийский святой, который жил относительно недавно. До сих пор в южноиндийской деревушке Меттукуппам горит зажжённая им лампада, огонь которой поддерживают его ученики.

В 1874 году Рамалинга превратился во вспышку света на глазах своих последователей. Но ещё задолго до этого его тело перестало отбрасывать тень, и он вынужден был закутываться в плащ, чтобы не смущать непосвящённых.

Чему же учил Рамалинга? Проявляй милосердие ко всему живому, видя во всём ту же самую Жизнь, что живёт и в тебе. Давай пищу тем, кто не в состоянии её добыть. Помогай людям, животным, насекомым и растениям. Эта любовь ко всему живому зажигает в человеке огонь преображения, который сначала омолаживает тело, а затем растворяет человека в Природе, превращая его в Свет Жизни.

Конечно же, **никакое «правильное» питание не принесёт плодов здоровья и творчества, если не будет сопровождаться сонастроем всей Природе и живущим в ней существам, подобным тому, который показал нам этот святой и многие другие, подобные ему.**

Я вижу «умное» сыроедение как одну из первых ступеней лестницы, по которой взошёл Рамалинга.

Что есть Жизнь

Говоря о «живой» или, лучше сказать, животворящей пище, мы должны быть уверены, что хорошо понимаем, что же это такое – Жизнь.

Некоторые называют живыми такие природные объекты, которые способны к размножению. Но этого было бы слишком мало для определения Жизни – тогда даже примитивные компьютерные программы наподобие вирусов надо было бы называть живыми. Другие говорят о взаимодействии с окружающей средой в форме обмена веществ. Но и это мне кажется слишком узким. Ведь придорожный камень также обменивается веществом с окружающей средой – и что из этого?

Те, кто говорит о способности к адаптации и развитию, уже гораздо ближе к цели. Однако строго определить понятия адаптации и развития оказывается ничуть не проще, чем само понятие жизни.

Поэтому Жизнь проще описать, чем определить. И в моём представлении Жизнь есть охватывающий всю Вселенную процесс, который объединяет собой всё сущее. Этот процесс приводит в движение вещество, энергию и информацию путём осуществления управления и контроля. И наращивает и усовершенствует сам себя на основании полученного опыта. Любой объект, любое существо даёт в себе место этому единому процессу. В этом смысле абсолютно всё является живым – но в разной степени, в зависимости от уровня внутренней организации. Камень едва живой, а человек более жив, чем ящерица.

Вследствие того, что все мы являемся частями одного и того же Вселенского Организма Жизни, наша раздельность очень условна. Пальцы на нашей руке не могут считаться обособленными, поскольку они есть части кисти и без неё жить не могут.

Листья дерева, оторвавшись от ветки, погибают. Точно так же и человек, оторвавшись от природной среды, которая его выращивает и питает, гибнет очень быстро. Попробуйте-ка не дышать несколько минут!

> Взаимодействие человека со средой обитания не сводится к безличному и абстрактному «обмену веществом и информацией». Главный вопрос состоит в том, как именно движутся вещество и информация и что этим процессом управляет.

Как среда порождает живые существа, питает их, подталкивает к развитию, лечит их болезни? Как именно живое существо посылает своей окружающей среде запрос о помощи? Как среда отвечает ему и что является условием, чтобы ответ приходил немедленно, во всей полноте? Наконец, как мы должны распознавать и использовать полученный ответ, не позволяя нашим собственным мыслям и эмоциям его заглушить?

Мы являемся в полном смысле живыми, если находим в окружающей природной среде свое место, принимаем свою роль и тем самым встраиваемся в единое целое Природы. **Мы живы, если Природа приняла нас своими частями, принимает наше посильное служение и управляет нами, корректируя наше состояние,** исцеляя наше тело, эмоции и ум от загрязнений шумами и информационными вирусами – которые и есть болезни, по своей сути. **Мы живы, если участвуем в едином процессе эволюционирования Природы, принимая и исполняя те сигналы, которые нам для этого посылаются.**

Но если мы начинаем противопоставлять себя природной среде, то в причинном плане мы уже умерли! В будущем нас уже нет, даже если сейчас мы всё ещё бодро шевелимся и самоуверенно рассуждаем. Пользователи компьютеров могут с успехом применить следующую аналогию. Установив соединение по Интернету с каким-либо WEB-сайтом, мы можем скачать и запустить на просмотр какой-нибудь видеоролик – например, отрывок мультфильма. И если связь по Интернету вдруг прерывается, то ролик продолжает прокручиваться – кот в мультфильме всё подпрыгивает и подпрыгивает за птичкой. Но связи с информационной средой уже нет, и этот видеоролик – мёртвый. В нём нет жизни, нет продолжения. Это просто механическая последовательность, зацикленная навечно.

Потеряв связь с целостностью Природы, мы также становимся подобными подпрыгивающими котами – зацикленными программами. Мы превращаемся в функцию, поскольку утрачиваем главное богатство живого существа – осознанность.

Человек – глаза и руки Природы

Объясняя, почему человек является способным самостоятельно разрабатывать и изготавливать себе идеальную пищу, я сейчас мимоходом раскрою великую тайну и разгадаю загадку, над которой бьются многие поколения учёных и мыслителей. Ответ на неё всегда знали настоящие мудрецы – например, гималайские йоги. Более того, они из века в век пытаются объяснить человечеству, в чём же состоит решение, но удивляются глухоте и слепоте даже тех, кто отмечен авторитетом и званиями.

Мой вклад в это предприятие состоит в том, что я нашёл очень эффективный путь передачи сокровенного знания: через желудок! Те представления, которые я попытаюсь развить ниже, имеют своим воплощением многочисленные рецепты высокоэнергетической пищи, идеально подходящей человеку и насыщенной информацией, ускоряющей эволюцию людского рода. Доказательство истинности развиваемых мною представлений приходит в процессе съедания приготовленной на их основе еды!

И я надеюсь, что те сыроеды, которые практически ощутят преимущества и позитивное воздействие синергетических блюд, описанных в этой книге, и прежде всего – хлебо-сыров, не забудут, что они получили эти спасительные рецепты из рук Самой Природы. И поэтому не станут пренебрегать философией природного единства, но, наоборот, возьмут её на вооружение и будут жить в соответствии с её представлениями.

Я также надеюсь, что современному поколению будут легко понятны мои примеры с компьютерами и WEB-камерами. Ведь именно молодёжи предстоит принять нелёгкое решение: или перестроиться на новую пищу и новый стиль взаимоотношений с Природой, или превратиться в монстра и умереть достаточно рано – в сорок или даже тридцать лет от множества мучительных болезней, с излечением которых не справится никакая медицина – даже «информационная» и основанная на нанотехнологиях.

Итак, с помощью WEB-камеры и сети Интернет мы легко заглядываем в самые удалённые и тайные точки этого мира, «проводя» туда своё присутствие. Что значит присутствовать в удалённом месте? Мы воспринимаем имеющуюся там информацию и посылаем управляющие команды, которые воздействуют на происходящие в удалённом месте обстоятельства. Для того чтобы это стало возможным, должна существовать достаточно мощная информационная линия –

«канал». В её основе – коммуникационное «железо». Затем на этой линии должны действовать компьютерные программы, обеспечивающие передачу информации в обоих направлениях. В-третьих, весь этот процесс должен происходить под управлением операционной системы или, лучше сказать, распределённой вычислительной сети. И, наконец, обязательно должен быть тот, чьё присутствие мы хотим организовать в удалённом месте: его величество Субъект, мы сами.

Осталось сделать один шаг до Истины! **Человеческое тело – это аналог WEB-камеры. Канал – это нервная система в её взаимодействии с природной средой. Коммуникационные программы – это мысли, бродящие в нашем с вами мышлении. Операционная система – это осознанность человека. А Субъект у нас всех с вами один – это Природа в аспекте её единства.** Именно она одновременно наблюдает через все WEB-камеры наших тел, принимает решения и подталкивает нас к их исполнению – с помощью «не объяснимых» близорукой наукой вспышек интуиции.

> Читателю, наверное, будет интересно узнать, что «человеческое» сознание находится не внутри тела, даже не в голове и вовсе не порождается процессами, происходящими в мозге.

С помощью этих процессов развёртываются лишь коммуникационные программы. **Наше «я» генерируется всеми природными, жизненными процессами, происходящими как поблизости, так и на неизмеримо огромных расстояниях от нас. Так что нашим истинным местом обитания является всё окружающее пространство!**

Строго говоря, никакого таинственного «я» в нас нет. А **то, что мы с момента своего рождения привыкли распознавать в себе как «я», – это и есть присутствие Самой Природы. Мы и являемся ею в своей сути.** Но незрелое мышление никак не справится с переключением гештальта, то есть целостного восприятия. И эта ошибка в самоотождествлении дорого обходится человечеству. Она привела к войнам, конкуренции, жестокости. В то время как всё очень просто, практически очевидно: вся Вселенная есть Единое Живое Существо, в котором всё взаимосвязано и взаимозависимо. И когда мы осматриваемся вокруг, то **наблюдаем своё истинное тело – окружающую нас природную среду.**

Итак, если мать-Природа на самом деле пробуждена во мне как «я», то неужели это великое «я» не знает, чем следует накормить это тело, чтобы оно процветало? Неужели мне не

очевидно, где и какие взять компоненты, как их обработать и смешать, чтобы получилась пища, идеальная для этого момента и этого места?

Отмечу важный момент: на место «я» всё время пытается запрыгнуть эго, жалкий ограниченный представитель человеческой телесности. Отличить зов «я» от криков эго очень легко. «я» говорит: «Отдай», а эго кричит: «Отними». «я» приходит через взлёт интуиции, и его рецепты безошибочны и действенны – это и есть истинное творчество в его завершённости. Эго же всё время мечется, совершает бесчисленные ошибки и порождает сомнения и страдания. Это именно эго призывает нас конкурировать, побеждать и подчинять других, запасать имущество и копить деньги. А «я» устремляет нас к милосердию и единству, предлагая действовать в интересах всей Жизни. Это – источник нашей совести и сострадания.

Однако в истинном «я», осознанности, необходимо сначала проснуться!

Осознанность знает все рецепты

Осознавая себя, вы легко получаете ответы на самые невероятные по своей сложности вопросы. И эти ответы всегда оказываются правильными и действенными. Я сейчас объясню, почему.

Если мы не погрязли в самоизолированности, то за нами всегда горой стоит та система Жизни, с которой мы себя связали и которой служим. Чем более широкий круг вопросов мы взялись бескорыстно разрешать, сделав это смыслом своей жизни, тем выше эта гора и тем дальше за горизонт уходят её склоны.

Жизнь – это процесс, в рамках которого ранее запасённая и организованная информация управляет развитием материальных явлений, происходящих в настоящий момент. В результате порождается новая информация, и конца этому нет.

Малейшее воздействие на нас извне отражается на характере протекания жизненного процесса – потому что наша жизнь вовсе не наша. **Это просто Жизнь, забежавшая ненадолго в наше тело и в нашу личность.**

На воздействие (или проблему) реагируем не просто мы – адекватный ответ предпринимает вся та бесконечность явлений и событий, которая оживляет в том числе и нас. Вопрос лишь в том, дозволяем ли мы ей участвовать в наших делах или нет.

Как я уже говорил, эта бесконечность Жизни вовсе не умозрительна, и её существование очень просто доказывается – методом предъявления! Присутствие в нас бесконечности, всей Вселенной – это наше собственное «Я», то что мы называем «самобытие» (по-латински – qualia). И уже на него мы, подобно рубашке и пиджаку, надеваем свои личность и своё тело.

> Осознание своего «я» – это и есть подключение бесконечности Вселенной к нашим делам и проблемам. Модем наконец установил коннект с Сетью, и дело пошло! Мы ПРОСНУЛИСЬ.

А Целое всегда знает всё о своих частях – разве это не очевидно? В настоящее время активно развиваются так называемые «облачные» сетевые сервисы, например антивирусные. И если вы разрешили сервису подключиться к вашему компьютеру, вы немедленно начинаете пользоваться опытом огромного числа других пользователей. И вы становитесь надёжно защищёнными от всяких зловредных напастей.

Вот, собственно говоря, и всё объяснение!

Окружающая среда как зеркало

Современная западная цивилизация в своём основном потоке склонна рассматривать окружающую природную среду как нечто, противостоящее человечеству. С одной стороны, это угроза, от которой надо защищаться. С другой стороны, это источник благосостояния, который можно всячески доить и использовать по своему усмотрению. И, конечно же, природная среда – это просто собрание предметов и неразвитых существ, у которых не может быть своего мнения и прав, в том числе на жизнь и развитие.

За такие взгляды человечество уже бывало не раз наказано, и будущее принесёт ещё немало сюрпризов тем, кто склонен разделять и повелевать. Потому что на самом деле окружающая среда – это род зеркала, которое отражает собой всякого, кто в него смотрит. Причём делает это с усилением, подобно связке «видеокамера – телевизор». **Вы думаете: вот, я смотрю на некоторую часть окружающей среды. И не догадываетесь, что смотрите на некоторую часть самого себя.**

Мы, человеческие существа, неразрывно связаны со своим окружением – и энергетически, и информационно. Эта связь настолько тесная, что невозможно чётко и надёжно разделить: вот здесь заканчивается метаболизм почвы, а здесь начинается метаболизм человеческого тела. **А уж наша осознанность, переживание «я», и вовсе соткано из всех жизненных процессов Природы – не только ближайших, но даже очень и очень удалённых от нас.** И стоит нанести Природе хотя бы небольшой вред какими-либо даже ненамеренными действиями, как это немедленно отражается на нашем здесь-присутствии: наша осознанность меркнет.

Конечно же, те, кто привык одурманивать себя алкоголем и массовыми зрелищами, не замечают не только этих небольших мерцаний сознания, но, как и в угаре пьяной драки, даже могут не заметить кровоточащей раны на своей руке или ноге.

А вот люди развитые, внимательные, чувствительные ведут себя очень осторожно, стараясь не навредить, где только можно, а ещё лучше – помочь.

Тема помощи даже более важна для Природы, чем тема ненасилия. Если говорить только о непричинении вреда, можно дойти до позиции джайнов, которые закрывают рот масками, чтобы в него случайно не залетела муха, и метут перед собой землю метёлками, чтобы случайно не раздавить муравья. В этих заботах не остаётся времени жить и выполнять главную задачу

человека разумного: созидать.

Вопрос о ненасилии настолько важен, что я посвящаю ему специальный раздел.

Сыроедение и ненасилие

Эта тема регулярно возникает в обсуждениях вегетарианства и сыроедения. Мясоеды переводят стрелки на вегетарианцев, указывая им, что и они разрушают жизнь того, что они съедают.

Я должен признать, что доля истины в их обвинениях всё же есть. Конечно же, растения ведут гораздо менее пробуждённую жизнь, чем, например, коровы. Растения погрязли в невежестве и лени, и когда мы вмешиваемся в их судьбу, мы на самом деле подталкиваем их жизненный принцип к развитию. Но… сами при этом теряем свою жизненную энергию в её высочайшем звучании. Мы отрываемся от единства Бытия, накапливаем ответственность за прерванные жизни и тем самым строим свою собственную смерть. **Причём чем более высокоорганизован человек, тем быстрее наступает расплата.**

Поэтому я хочу обратиться ко всем, кто планирует примкнуть к движению умного сыроедения: забудьте про корни растений, для вас существуют только листья, стебли, цветы и семена. Семена – это ещё не жизнь, поэтому можно смело ими питаться. А уж срезая побеги крапивы или одуванчика, мы на самом деле вдуваем в них новую энергию, поскольку вскоре после такого обрезания они разрастутся ещё более пышными кустами.

Индивидуальность растения спрятана в прикорневой части стебля, и именно эту часть нельзя нарушать. Поэтому в перспективе надо будет отказаться от сбора корней и корнеплодов. Некоторые спросят: а как же морковный сок? Как без него выполнять терапию Герсона? Я отвечу так. Пока вы находитесь в критическом состоянии, допустимо заимствовать жизнь растений – настанет время, вы вернёте свой долг Природе сторицей. Но как только ваши дела пошли на лад, оставляйте корешки и переходите на вершки: ботва ценнее морковки.

> Но, конечно же, наилучший способ извлекать энергию из Природы – это приносить радость растениям и животным.

Человек имеет возможность осознанно изменять обстоятельства к лучшему – не только для себя, но и для всех тех, кто эволюционирует совместно с ним. Благодаря подобным переменам эти существа переполняются жизненными силами и приходят в состояние счастья. И энергетические потоки вокруг них становятся настолько сильными, что воспринимаются непосредственно даже теми, кто далёк от экстрасенсорики.

Многие по своему опыту знают, почему надо делать добрые дела: не потому, что этого требуют какие-то заповеди или моральные установления, но потому, что в потоке благодарности другого человека наша собственная жизненность просто взлетает на Небеса. И лишь глубоко несчастные, недоразвитые существа не способны это ощутить. Нам остаётся только посочувствовать им. И, по мере возможности, пытаться помочь им пробудиться.

Поэтому я могу легко увидеть, как на нашей планете способны выжить сотни миллиардов людей и ещё больше животных. Если мы сумеем преобразовать нашу Землю, Гею, в повсеместно цветущий сад, в котором постоянно звучит напряжённая нота радости, то энергетическая атмосфера станет настолько насыщенной, что питаться энергиями смогут не только святые или, на худой конец, праноеды, но и вообще все простые смертные.

А как же зло, спросите вы. Ведь оно будет всё время пытаться разрушить эту идиллию? Ответ очень прост. **Самый лучший способ борьбы со злом – это распространение вокруг себя вибраций счастья, несмотря ни на что**. В этой атмосфере все формы зла скоропостижно умирают, и захваченные ими существа освобождаются и обретают наконец-то свою перспективу света.

Возможна ли экология без любви?

Множество людей активно действует в составе экологических движений, преследуя вполне достойную цель: защиту Природы. Но все остальные люди, которых значительно больше, в ответ на их призывы, обвинения и обличения, в лучшем случае просто разбегаются.

Почему очередная дорога, вымощенная благими намерениями, ведёт в болото? На это есть несколько причин:

• Экологические движения противятся техническому прогрессу и призывают вернуться «назад к Природе». Но вот как раз это и является противоестественным! В самой Природе ничто и никогда не движется назад (разве что раки). В ней есть действенные механизмы, которые ориентируют жизненные процессы к развитию. И то, что по пути развития не идёт, просто загнивает и неотвратимо вымирает.

• Часто основным методом действия защитников Природы является фокусировка внимания на всевозможных ужасах. Но это порочный метод: человек рано или поздно привыкает даже к апокалиптическим картинкам. Они срабатывают лишь в первый раз, а затем просто повышается порог восприятия. И достигается обратный желаемому результат – на негативные явления перестают реагировать. А **заострять внимание надо не на том, что плохо, а на том, как может быть сделано хорошо.** И при этом намечать конкретные пути достижения блага. Это – самый действенный метод. Но он более трудный, поскольку требует регулярного совершения сложных творческих действий. Гораздо проще обвинить и спрятаться.

• Многие «природоохранники» распространяют вокруг себя неприкрытую ненависть. Вроде бы они любят Природу. Но человечество они в Природу не включают и всячески ей противопоставляют! Это – важный психологический момент. Часто призывы к защите природы звучат от тех, кто не умеет находить общий язык с людьми, поскольку это требует внимательности, открытости, умения общаться и взаимодействовать. У таких защитников слабая психика; встретив малейшее препятствие, они немедленно встают в непримиримую оппозицию. Вот и получается, что жизнь вытесняет их на самый край поля сотрудничества: они пытаются иметь дело с теми, кто не смеет или не может физически им возразить. Они начинают «защищать» престрелых людей, бездомных детей. А если и здесь не очень получается, то берутся за собак и кошек. Крах даже в

этом начинании переносит активность защитников на растения и географическую среду.

• Часто участники протестных акций защищают вовсе не природу, а свой личный комфорт, который они привыкли бесплатно получать от природы, ничего не предлагая взамен.

«Защитники природы» на самом деле часто не способны услышать голос Самой Природы – того Единого Начала, которое объединяет собой все жизненные процессы и явления. **А это Начало, Целостность, ясно и чётко говорит: не надо меня защищать, со мной надо сотрудничать, откликаясь на мои указания и призывы.**

А чтобы научиться взаимодействовать с Целым, надо научиться ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ, а не конфликтовать с его разнообразными частями.

Я ощущаю, что **многие современные трактовки сыроедения, особенно в его наиболее ущербном, «монотрофном», варианте, выходят из тех же дверей, что и экологические движения. У них общая основа: неумение созидать и соединять.** Вместо того чтобы усердно и творчески объединять разнородные явления в единый процесс Жизни, люди энергично разделяют и противопоставляют эти явления, доходя при этом до полного атомизма.

Как же «увидеть» правильную пищу

Рецепты, приведённые в пятой главе, не были мной «придуманы» или тем более переписаны у кого-то ещё. Я их определённым образом «увидел». Как правило, появлению рецепта предшествовало обострение какой-либо проблемы – у меня самого либо у кого-то из моих друзей. Затем, во время очередного медитативного взлёта, концентрируя поток своей энергии, я вдруг обнаруживал (среди прочих даров Жизни) очередной рецепт. Я сразу же знал, из чего следует приготовить блюдо, как оно выглядит и какой имеет вкус. Некоторое мастерство в процессе приготовления всё равно приходилось проявлять, но это было уже осознанное приближение к заданной цели, а не блуждание в поисках.

Подобное ви́дение было однажды открыто во мне Природой – внезапно, одним рывком, а до того момента я жил как все. Я вполне осознаю, что далеко не каждый сможет последовать моим советам, приведённым ниже. Однако я всё равно их привожу, чтобы посадить своего рода семя на будущее. Настанет время, и многие вспомнят то, о чём я сейчас расскажу.

> Итак, обычно рецепт блюда приходит для определённого человека, столкнувшегося с проблемой, не обязательно связанной со здоровьем. Как ни странно, пища может способствовать разрешению творческих, духовных или даже обычных мирских проблем.

Насколько только что проявившийся рецепт может пригодиться другим людям? Это вопрос эмпирический – надо пробовать. Однако здесь действует некоторая общая закономерность. Чем сильнее эти люди связаны с тем, кто получил озарение, чем ярче проявляется их архетипическое родство (не обязательно физиологическое), тем больше пользы будет ими извлечено.

Складывается впечатление, что Природа «спускает» свои спасительные рекомендации и рецепты не только для избранного человека, но сразу для целой «грозди» связанных с ним людей. Иногда бывает так, что ближайшие родственники только пожимают плечами, а друзья, живущие на другом краю света, немедленно ухватываются за полученный по Интернету совет и благословляются такой помощью даже больше, чем тот, кто сам «увидел» подсказку Природы. Если же сложился целый круг единомышленников, взявшихся помогать Природе и окружающей

природной среде, то весь этот круг обретает великое благо, применяя «горяченькие», только что полученные управляющие сигналы Целого (которые и составляют главную основу «природной» пищи). С течением времени эти сигналы разойдутся более широко, однако их действенность понизится. Мне это напоминает процесс распространения Пасхального огня.

Интересно, что я не могу принять от Природы новое блюдо «по заказу» – для какого-то заранее указанного мною человека, как бы мне ни хотелось ему помочь и какими бы заслугами он ни обладал. Главным критерием всегда является то, в какой степени этот человек связан со мной – своим прошлым, особенностями строения, мыслями или делами.

«Увидев» тот или иной вид пищи, я обязательно должен его немедленно изготовить и опробовать на себе самом. Обычно у меня есть одна-две недели, чтобы сделать все необходимые наблюдения и «инсталлировать» новое пищевое «обновление» в своём организме. После этого я должен его «отдать» – передать тем, кому оно также может пригодиться. Эти люди, как правило, сами появляются передо мной, так что объявлять розыск не приходится. Интересно, что после этого отданное блюдо или лекарство перестаёт приносить пользу лично мне. Зато я снова становлюсь открытым для новых вливаний Природы. Если вовремя не отдать, канал знаний будет надолго закрыт. Накапливать мудрость и тайные знания так же вредно, как деньги или недвижимость – от них не будет пользы, но придут хлопоты и проблемы.

Чтобы приготовить себя к плодотворному общению с Природой, первое, что нужно сделать, – прийти в максимально осознанное состояние. Необходимо посмотреть на все свои текущие хлопоты и проблемы как бы со стороны, отсоединить себя от них и ощутить состояние невесомости, свободного полёта. Так нервная система реагирует на избавление от постоянно висящих на ней раздражителей. Это высвобождает наличные энергетические и информационные ресурсы организма.

В это состояние мира, покоя, уюта и внутреннего света надо очень осторожно «вложить» одну-единственную мысль, формулирующую избранную вами проблему. Например, что делать, если жиры плохо усваиваются. Положили – и снова в полёт. Здесь очень важна культура управления мыслями. Если ворвётся целый вихрь ваших проблем, вы вернётесь к тому, с чего начали, – к блужданию в потёмках.

Но если всё сделано правильно, то очень скоро, иногда мгновенно, в пустом и наполненном светом пространстве вашего ума появится яркий мыслеобраз, который разрешает

запрошенную вами проблему, а заодно – десяток других, с ней связанных. Например, вы увидите лужайку одуванчиков, затем соковыжималку и полстакана тёмно-зелёного сока. Всё это промелькнёт в одно мгновение – не пропустите! Полученную подсказку нужно НЕМЕДЛЕННО зафиксировать – записать короткую фразу или нарисовать схематический рисунок. Иначе намертво забудете – всё сотрётся до нуля. Потому что ваш ум получил доступ к памяти, расположенной в природных хранилищах, и информацию надо ещё перенести в ваш мозг. Это и происходит при символическом фиксировании информации. Так сказать, копируется гиперссылка.

Я надеюсь, что многие читатели окажутся способными к подобной «магии» – которая на самом деле является разновидностью исполнения запроса клиент–сервер в процессе информационного обмена.

Я также надеюсь, что описанное выше остановит многих любителей поправлять, дополнять и поучать. Сначала убедитесь, что вы сами уже нашли верную дорогу к высочайшему авторитету – Мудрости Природы. И если это так, то я уверен, вы получите от неё то же самое указание, что и я, но только наилучшим образом адаптированное к вашему конкретному случаю.

Прорастить в себе новое блюдо

После того как Природа передаст вам своё новое кулинарное откровение, им нельзя в течение некоторого (короткого) времени ни с кем делиться. Его следует как бы вырастить в себе, в своей жизни, суммировать все последствия, а уже потом предлагать его тем, кому оно нужно.

Откровение – это всегда общая схема. Она подобна семени. Его необходимо «прорастить» в обстоятельствах своей жизни, правильно детализировав и адаптировав. Это – в достаточной степени творческий процесс, и он состоит из ступенек, расстояние между которыми велико и по которым сможет пройти только состоявшаяся творческая личность.

Что случится, если вы в порыве помощи всем страждущим раскроете секрет раньше времени? Неготовый человек бросится его применять, совершит множество ошибок и ничего не добьётся, хорошо, если не навредит себе или другим. После этого он придёт в разочарование, рассердится и предъявит претензии вам. На таком энергетическом и эмоциональном фоне вам уже будет гораздо труднее завершить свою работу. Неуравновешенность и сомнения заразны, и вероятность, что вы также наделаете ошибок, резко возрастёт.

Поэтому сначала необходимо действовать втайне. Сразу же поделиться секретом означает провалить дело. И лишь когда полученный вами в результате откровения символ и достигнутый на практике результат придут в полное соответствие, завесу секретности можно снимать. Символ откровения превратится в технологию его воплощения. Если действовать энергично и быстро, это займёт пару недель (у меня). А у кого-то, быть может, и целый год. Но после этого надо раздавать ставшее практическим знание, не теряя времени! Сидение на сундуке с сокровищами не понравится Природе, и ваш канал связи с ней может прерваться.

Синергетика пищи

Эта книга во многом посвящена синергетическому питанию. И настало время объяснить, что же я понимаю под словом «синергетика».

> Синергетика – это объединение в гармонию, обретение когерентности, взаимосогласованности. Из хаоса, как из питательной среды, рождается работоспособное, деятельное совершенство.

Но этот процесс протекает вовсе не «сам собой», не в результате «саморазвития». В этом у меня большие разночтения с той отраслью науки (физики), которая пытается объяснить происхождение жизни из шума и также называет себя синергетикой. Шум способен породить только шум! А вот совершенство вырастает всегда из зародыша, особого семени, содержащего **организующую информацию**. Даже кристалл из раствора не вырастет совершенным, если его в самом начальном этапе роста не «затравить» одним-единственным кристалликом, удалив все остальные, не удовлетворившие критериям строгого отбора.

Всегда неуловимый «кто-то» должен оказаться рядом в подходящий момент – тот, кто произведёт эту важную и тонкую работу. **Буквально прикоснётся пальцем на мгновение, и это изменит весь путь последующего развития.** Мало кому удаётся подглядеть, как это происходит – мимолётность события делает его практически незаметным. Поэтому многие исследователи считают, что такими событиями можно пренебречь – поскольку они «маловероятны».

Почему же я уверен в обратном? Потому что я много раз сам оказывался в подобной ситуации – когда именно от меня самого зависело: оставить всё как есть, обрекая кого-то или что-то прозябать в хаосе, болезни или разрухе, или вмешаться и произвести небольшое изменение. Я вмешивался и исправлял кое-что. И сразу после этого совершенно, казалось бы, безнадёжная ситуация начинала идти в исправление, исцеление, в рост, наращивала совершенство. Поэтому я часто повторяю: **знание о том, как создаются вселенные, приходит в процессе их создания! Об этом не знают только те, кто в своей жизни никогда не создавал ничего нового.**

Я могу с уверенностью утверждать, что главный

садовник, который сажает семена и следит за их правильным прорастанием, корректируя при необходимости окружающую среду, – это сознание. Сознание – это источник интуиции и всех творческих сил. А дорога к нему – пребывание в осознанности.

В приложении к науке питания это означает, что из бесконечного множества всех возможных пищевых сочетаний мы, строители самих себя, своей индивидуальной вселенной, можем выбирать и соединять друг с другом некоторые избранные нами элементы. Из бесчисленного количества вариантов мы осознанно, с учётом опыта и проверяя себя интуицией, избираем лишь некоторые. Они-то и послужат началом тех позитивных и радостных перемен в нашем организме, которые мы хотели бы в себе обнаружить. Не какая-то там безликая и никому не ведомая «природа» служит архитектором этих, прямо скажем, эволюционных перемен. А конкретно наше «я», субъективная реальность, qualia, зерно Духа, осознанность – всё перечисленное есть синонимы.

Тот, кто постоянно находится в осознанности или даже хотя бы изредка «забегает» в неё, в состоянии увидеть, какие компоненты пищи можно и нужно смешивать, как это правильно сделать и к чему это приведёт.

Так и рождаются синергетические пищевые сочетания – наперекор всем догмам и привычкам. А затем закрепляются в народной памяти – как традиционные диетические принципы.

Синергетическая диета – это вовсе не смешивание наобум. Из триллионов сочетаний синергетическим может оказаться лишь одно-единственное. И методом проб и ошибок найти его невозможно – жизни не хватит.

Единый биохимический механизм Природы

Понимание того, что вся Природа – это единый живой организм, в котором всё взаимосвязано и направляется единой, хотя и чрезвычайно сложной и разветвлённой системой управления, может удержать нас от совершения множества ошибок – в том числе и при построении наилучшей системы питания.

Повсюду действуют одни и те же ферменты, и они управляются одними и теми же биологическими механизмами и программами. Нет специфических «ферментов морковки» или «ферментов свёклы». За разнообразными структурными формулами исполнительных по своей сути химических агентов стоит одно и то же информационное начало, непризнание которого стало хорошим тоном «научного атеизма», но дурным тоном для всех творчески одарённых исследователей.

Методами современной химии ещё невозможно разглядеть и проанализировать эти биоинформационные программы, направляющие развитие жизни. Хотя молекулярная биохимия и микробиология делают в этом направлении серьёзные шаги. Мы знаем, что один и тот же фермент при изменении внешних условий способен радикально изменить свой образ действий. В частности, адаптироваться к изменению показателя кислотно-щелочного равновесия, изменить степень своей активности.

Мы хрустим огурцом, не опасаясь, что в нём находятся какие-то особые, враждебные нам ферменты. А вот бледную поганку мы обходим стороной – в этом нас направляет опыт, полученный человечеством в процессе взаимодействия с окружающей средой.

> Коровы и козы также с удовольствием поедают огурцы. И это не вызывает у нас ревности и протеста. Их и наша биохимические системы работают на одинаковых принципах. То, что питает их, способно питать также и нас. Есть различия в деталях, но творческий разум человека способен преодолеть любые преграды.

Но почему же такая глубокая пропасть разделила науку кормления животных и современную диетологию человека? Почему учебники, которые штудируют в сельскохозяйственных вузах, заполнены точными и проверенными данными о питательных свойствах трав, листьев, силоса, но это не вызывает ни малейшего профессионального интереса у тех, кто ставит

своей целью построение совершенных систем питания человека?

На мой взгляд, главная причина – высокомерие. Как же, человек ведь царь природы. А коровы и козы – это скот. Мы стоим гораздо выше их. Как мы можем есть то же самое, что и они? Котлеты отдельно, мухи отдельно.

Точно так же можно высокомерно перепилить ветку, на которой сидишь. Все природные царства взаимодействуют друг с другом и настолько тесно переплетены, что даже мысленно их не следует разделять. Наша голова и наши руки питаются по несколько различающимся схемам, но из одного и того же желудка.

Что удивительно, даже те, кто вроде бы осознал важность связи человека и Природы и старается восстановить утраченное единство с ней, используя «живую» пищу, находятся под гипнозом того же самого предрассудка. **Почему сыроеды до сих пор не обратили своё внимание на процессы силосования, солодования, не осмыслили информацию о питательных свойствах растений, в изобилии содержащуюся в наставлениях по кормлению животных?**

Я советовал бы сыроедам заниматься не столько диетами, сколько взаимоотношениями человека и Природы. И учиться дружить с её стихиями, научиться понимать растения и животных – как в переносном, так и в самом прямом смысле этого слова.

И тогда мы вдруг обнаружим, что все проблемы наши – искусственные, они вышли из нашего ума, взбудораженного неконтролируемыми чувствами. Что все ответы на казавшиеся неразрешимыми загадки уже готовы – и их принесли в своих лапках братья наши меньшие. Мы в самом буквальном смысле можем учиться у них – их повадки, способы питания и сезонного поведения дают нам важнейшие подсказки, нащупать которые методом проб и ошибок у нас просто не хватило бы жизни.

Но, помимо этого, у нас всегда в запасе есть ещё один источник знания – он всегда при нас, готов к сотрудничеству и только ждёт, когда же мы к нему обратимся. И если меньшие братья учат нас деталям, этот Источник даёт нам самые общие, стратегические ориентиры. Я имею в виду постоянное присутствие в нас Самой Природы, которое мы так по-будничному называем «своей осознанностью».

Как растения-симбионты питают друг друга

Единство Природы означает существование в ней совершенно определённого, работоспособного механизма Жизни. Было бы слишком мало просто заявлять, что в Природе всё едино. **Надо перевести это понимание в практическую плоскость: включиться в этот природный механизм как его самоосознающая часть, стать сотворцом Природы.** Нужно нащупать его элементы и структуры, понять, как они работают и попытаться в этом процессе соучаствовать.

Растения-симбионты помогают нам это сделать. Многим садоводам и огородникам известно, что некоторые растения хорошо чувствуют себя в присутствии друг друга, помогают друг другу развиваться. А другие растения, наоборот, друг друга угнетают. Но бывают также и несимметричные взаимодействия, в которых одно растение приобретает, а другое – теряет жизненную энергию.

Существует даже простой тест, разработанный Эренфрайдом Пфайфером (**Ehrenfried Pfeiffer**). Для проведения этого теста растения размалывают и помещают в специальный химический реактив, а затем высушивают раствор. При высыхании кристаллизуется характеристический рисунок – у каждого растения свой. Так вот, при симбиотических взаимодействиях эти рисунки становятся более контрастными, а если растения друг друга угнетают, то рисунок тускнеет и исчезает.

Изучая взаимодействия растений уже таким простым способом, начинаешь осознавать, насколько многообразно соотношение вещей в природе: например, в соотношении 1:1 оба растения угнетают друг друга, но если количество одного из них уменьшить в десять раз, то оба растения начинают процветать. Наблюдая это, мы осознаём, что **синергетика жизни – это наука пропорций, которые следует находить и практически реализовывать.** По-видимому, вообще не существует враждебных друг другу растений (и других живых организмов!), а существуют неправильно выбранные пропорции. Природа поступает мудро: она ничего не предписывает заранее, она позволяет всем цветам расцвести. То, что сочетается хорошо, закрепится во времени, а плохие соединения не получат продолжения и вымрут.

Нам, однако, даётся возможность вмешиваться в этот процесс – не для того, чтобы помешать, но чтобы сделать лучше и добиться этого в более короткие сроки.

Садоводы и огородники широко используют следующие факты:

• **Жгучая крапива** делает близлежащие растения более устойчивыми и выносливыми. Во многих травах она увеличивает содержание эссенциальных жирных кислот. Стимулирует образование гумуса. Концентрирует в себе серу, калий, кальций, железо.

• **Валериана** стимулирует активность фосфора в почве поблизости от своего произрастания. Увеличивает здоровье и сопротивляемость растений.

• **Ромашка** содержит гормон роста. Даже в сочетании 1:100 она помогает росту пшеницы. Концентрирует кальций, серу, калий.

• **Одуванчик** усиливает ароматические свойства трав. Концентрирует калий и магний.

• **Дуб** концентрирует в своей коре кальций. Настой его коры помогает многим растениям преодолевать болезни. Под дубом образуется прекрасная плодородная почва. Место неподалёку от дуба хорошо подходит для закладки компостного бурта.

• **Чертополох** восстанавливает истощённую почву, доставляя питательные вещества своими длинными корнями из глубины на поверхность.

Растения не просто оказывают друг другу мелкие взаимные услуги, как многие думают – что вот, мол, одно из них своим запахом прогоняет насекомых, а другое улучшает почву. Нет, между ними складываются глубокие биохимические взаимодействия, и растения становятся частью определённых симбиотических структур окружающей среды. Вырастают незаметные на первый взгляд «суперрастения», в которых, например, корнями является чертополох, а листьями – крапива.

И было бы очень глупо, следуя наивным ограничениям моносыроедения, не разрешать к одновременному употреблению в пищу части этих суперрастений. Наоборот, они как раз просятся к одновременному употреблению! Потому что они взаимно усиливают свой метаболизм, а значит, мы от этого также выиграем.

А теперь я просто приведу таблицу, в которой симбиотические отношения прослеживаются сразу между множеством растений. Эта таблица ясно указывает на то, что симбиозы гораздо шире распространены в природе, чем принято об этом думать.

Растение	Его симбионты
Свёкла	Лук, кольраби
Все виды капусты, крестоцветные	Ароматические растения, картофель, сельдерей, укроп, ромашка, шалфей, мята, розмарин, свёкла, лук
Морковь	Горох, листовой салат, лук, порей, розмарин, шалфей, помидоры
Сельдерей	Порей, помидоры, цветная капуста, кочанная капуста
Кукуруза	Картофель, горох, огурцы, тыква, кабачок
Огурцы	Бобы, кукуруза, горох, редис, подсолнечник, листовой салат
Баклажан	Бобы, картофель
Порей	Лук, сельдерей, морковь
Листовой салат	Морковь, редис, клубника, огурцы, лук
Лук и чеснок	Свёкла, клубника, салат, ромашка
Петрушка	Помидоры, спаржа
Горох	Морковь, турнепс, редис, огурцы, кукуруза
Картофель	Бобы, кукуруза, редька, бархатцы, баклажан
Тыква	Кукуруза
Редис	Горох, настурция, салат, огурцы
Шпинат	Клубника
Кабачок	Настурция, кукуруза
Клубника	Шпинат, огуречник, лук, салат
Подсолнечник	Огурцы
Помидоры	Лук, петрушка, спаржа, бархатцы, настурция, морковь

Не правда ли, очень выразительная таблица? На мой взгляд,

она не только указывает, какое растение с каким следует сажать рядом, но, что важнее в контексте этой книги, подсказывает нам, из каких растений сыроеды могут комбинировать свои салаты.

Дэвид Хадсон, вибхути и пища для Духа

Несмотря на то, что этот раздел написан достаточно компактно, как бы мимоходом, его важность просто огромна. Настолько, что эта тема даже отразилась в подзаголовке названия настоящей книги. Речь идёт о тех компонентах пищи, которые обязательно должны присутствовать в ней, чтобы поддерживать нашу связь с Единством Природы. Без них мы не можем быть не только здоровыми, но даже просто живыми. Это – питание нашего Духа, наша связь со стихией акаши, о которой говорилось ранее.

Складывается впечатление, что мы недооценили роль употребления в пищу минеральных веществ. Мы ведь всегда стремились включать в свою диету элементы только в органической форме – встроенными в состав сложных молекул, поскольку неорганика обычно плохо усваивается нашей системой пищеварения.

Но вот оказывается, что существуют критически важные для нашего здоровья вещества, присутствующие, например, в вулканических породах, которые и не должны усваиваться – они проходят транзитом. Например, родий. Однако они выполняют важнейшую каталитическую, программирующую роль, буквально собирая всё наше существо воедино.

Большинство здравомыслящих людей, случайно наткнувшись на информацию о Дэвиде Хадсоне и его открытиях, сначала проявляют интерес, но потом, встретив постоянно встречающиеся ссылки на Ковчег Завета, золотое руно, философский камень и алхимические превращения, разочарованно вздыхают и находят себе иное чтение. И напрасно! В теме о Хадсоне совершенно удивительным образом соединились передовая наука, мистерии древности и современные духовные практики.

Итак, кто же такой Дэвид Хадсон? Это фермер из Аризоны, который, стараясь улучшить качество своих земель, обрабатывал их весьма изощрёнными способами, а затем анализировал с помощью самых современных аналитических средств. И однажды наткнулся на группу веществ, которых было довольно много в его земле, но которые не смогли идентифицировать даже высокообразованные и сертифицированные специалисты. Дэвид ввёл в конфуз не менее десятка докторов из разных областей науки, но в конце концов загадка разрешилась, и Хадсон получил несколько международных патентов, описания которых имеются в Интернете. Вся эта история – не сенсация, она длится уже более трёх десятилетий. Дэвид Хадсон обсуждал свои открытия даже с такими корифеями квантовой теории, как Путхоф (H. E. Puthoff),

чьё имя часто можно видеть на страницах, например, авторитетнейшего международного журнала Physical Review A.

Что же открыл Хадсон с помощью собранной им команды экспертов по аналитической химии и спектроскопии? Оказывается, все известные металлы настолько склонны к кластерообразованию, что даже растворы их солей и пары на самом деле являются собранием капелек, содержащих по нескольку десятков атомов. И те их оптические спектры, на которые привыкла полагаться аналитическая химия, на самом деле являются спектрами поглощения или излучения именно кластеров, а не одиночных атомов. Чтобы разделить атомы до одиночного состояния, нужно затратить слишком много энергии. И при этом с металлами редких земель и платиновой группы происходит чудесное превращение: их внешняя электронная оболочка полностью экранируется полем ядра, которое становится супер-деформированным, принимая форму сильно вытянутого эллипсоида. Атом как бы теряет связь с окружающей средой – он ведёт себя так, как будто его температура близка к абсолютному нулю. Но при этом атом начинает эффективно «общаться» с другими подобными же атомами. В результате происходят явления, которые можно рискнуть назвать высокотемпературной сверхпроводимостью и сверхдальней связью. В Интернете можно найти не менее 500 страниц текста (на английском языке), где подробно обсуждаются явления, открытые Хадсоном.

Учёным-ядерщикам подобные вещества уже известны – они умеют получать атомы с сильно деформированными ядрами, обладающими высоким ядерным спином. Но только в единичных экземплярах, на ускорителях. Хадсон же обнаружил, что эти «экзотические» вещества в изобилии имеются в земле, порядка нескольких килограммов на тонну! Много их содержится в Мировом океане, но соль Мёртвого моря является в этом смысле рекордсменом. Эти вещества накапливаются в растениях, произрастающих на вулканической почве, и в наибольшей концентрации аккумулируются в нервной и мозговой тканях животных (до 5% сухого вещества). Дэвид Хадсон научился их добывать, очищать и разделять.

Хадсон назвал эту необычную форму металлов ORME, что означает «орбитально-модифицированные моноатомные элементы». В дальнейшем, правда, выяснилось, что это, скорее всего, необычные соединения двух атомов. И как оказалось, даже обычный фермер может производить их килограммами. В свободном состоянии они представляют собой белый или светло-серый, очень тонкий и лёгкий порошок. Который при высокой

температуре сплавляется в стекло. Представляете – прозрачное как слеза стекло из чистого золота! Хадсон также научился добывать ORME-формы родия, рутения, палладия, серебра, осмия, иридия, платины и, конечно же, золота. Однако, как уже было сказано, превращение этого порошка в слитки ценных металлов требует слишком больших энергозатрат, и поэтому для любителей лёгких денег вопрос закрыт.

Зачем же нам могут пригодиться ORME-металлы? Оказалось, что если на оба конца спирали молекулы ДНК подвесить по одному такому атому (подробно изучался рутений), её электрическая проводимость возрастает в десять тысяч раз! Благодаря этому нервная система живого существа начинает работать на совершенно новом, невероятном уровне. Такой эффект в религиозных традициях называют просветлением или преображением. Обо всём этом Хадсон рассказал на лекциях, прочитанных им в Далласе и Портланде (ещё в 1995 году). Он говорил, что ORME-элементы окрывают нам канал связи с Жизнью, Единой Вселенной, и употребление их в пищу и даже просто ношение на теле не просто лечит СПИД или рак, но приводит к нашей духовной трансформации. Разбираясь с этими вопросами, Хадсон, которого так и хочется назвать человеком-ракетой, успел изучить множество древних рукописей, познакомиться с современными просветлёнными йогами и надёжно установить вот какой факт: **алхимическое золото, золотое руно, хлеб вечности, манна небесная, вибхути и ORME – это синонимы**. Со всеми вытекающими последствиями.

Узнав обо всём этом, множество людей ищут встречи с Дэвидом Хадсоном, чтобы получить от него вожделенное таинственное вещество. Первое время Хадсон раздавал его совершенно бесплатно, хотя на всю эту историю он потратил несколько миллионов личных долларов. А затем следы Хадсона затерялись. Очень жаль, было бы очень заманчиво встретиться с ним – не для того, чтобы выпросить «белое золото». Дэвид Хадсон несёт на себе все признаки гениальности. В любой, даже совершенно новой для себя области Хадсон очень быстро схватывает самую суть, которую пропустили даже квалифицированные и авторитетные специалисты. Конечно же, профессионалы потом недовольно брюзжат что-то по поводу фермеров, которые лезут не в свои дела.

Но где же нам с вами раздобыть хоть немного ORME, чтобы просто его попробовать и приобщиться к высоконаучному и одновременно оккультному чуду? Ответ оказался простым, и его можно обнаружить в одной из лекций Хадсона. Оказывается, вибхути, серый порошок, которым благословлял своих

почитателей Сатья Саи Баба, великий индийский святой, был проанализирован в лаборатории Хадсона и оказался… на 70% состоящим из ORME-иридия!

В Индии традиционно изготавливают несколько разных видов вибхути, каждый из которых имеет свои особенности и области применения. Как правило, духовные учителя наносят вибхути своим почитателям на лоб, с целью благословения. А многие йоги используют вибхути в качестве единственного лекарства. Серый вибхути – просто огненный, он применяется в небольших количествах для духовных практик. Согласно Дэвиду Хадсону, он практически полностью состоит из ORME-иридия. А белый вибхути, который ещё отличается и чудесным ароматом, используется в основном для оздоровления, в нём много ORME-родия.

Чтобы ещё усилить интригу, давайте в конце концов поинтересуемся, как же и из чего в Индии изготавливают вибхути. Заходим в Википедию (популярный интернет-ресурс) и, к своему изумлению, обнаруживаем, что вибхути получают… пережиганием до белого пепла обычного коровьего навоза! Растения, оказывается, аккумулируют в себе ORME-элементы, которых особенно много в горной местности, затем эти вещества ещё более концентрируются в навозе. И белый пепел – это фактически и есть набор таинственных ORME с преобладанием родия.

А серый вибхути, судя по всему, является смесью пепла и осадочных пород типа мела или доломита. Обычно серый вибхути закипает, если его сбрызнуть лимонным соком. То есть он содержит в себе много кальция, который повышает возбудимость организма.

> Остаётся только добавить, что на Руси испокон века лечились золой – лекарством, приготовленным из древесного пепла, пережжённого до белизны.

По-видимому, специальной обработкой (например, с помощью кислоты) и многократным промыванием водой из этого пепла можно удалить соли лёгких металлов, и тогда в нём останутся только ORME – в пропорции, характерной для данной местности.

У меня есть свой собственный опыт применения вибхути. И его не назовёшь на сто процентов позитивным. В первый раз меня угостили вибхути на ритуальном богослужении, после чего вся группа участников заболела краснухой. Выздоровление было очень непростым. Второй раз мне привезли вибхути из известного святого места. Я нанёс его на лоб и до сих пор не могу избавиться

от какой-то кожной инфекции на лице. Дело в том, что зачастую вибхути проходит через множество рук, прежде чем доберётся до конечного адресата. И поэтому необходимо соблюдать осторожность.

Так что желающим применять вибхути, если его происхождение неизвестно, я советую предварительно слегка прокалить его на сухой сковороде в течение нескольких минут при температуре порядка 150 градусов, чтобы продезинфицировать (снова я грешу против сыроедения).

Но вот однажды я столкнулся со смертельной болезнью, и настал момент, когда надеяться было уже не на кого и не на что. И я, к своему счастью, вспомнил о вибхути, как о последней возможности. И он спас меня от неминуемой погибели!

> Вибхути, на мой взгляд, мог бы стать важным дополнением к антираковой диете доктора Герсона.

Так что вопрос о применении вибхути я оставляю на усмотрение читателя. Но могу только сказать: похоже, вибхути на самом деле необходим всем, но обращаться с ним надо очень осторожно. Если вы являетесь духовным практиком, очищенным годами усилий, то, квалифицированно применяя вибхути, можно быстро вылечить рак или даже трансформировать ваше существо к просветлению. Или как минимум в момент смерти на крыльях внести вас в Царство Духа. Если же вы обычный человек, то слишком большая доза вибхути способна зажечь такое неукротимое пламя в вашей нервной системе, что оно буквально сожжёт вас. И быстротечное развитие рака в подобных случаях – вовсе не редкость.

Поэтому тщательно взвешивайте и оценивайте свои силы! Если не уверены – начинайте с нанесения вибхути на лоб, чуть выше переносицы. Потом можно попробовать на язык – столько, сколько приклеится к кончику пальца. А практикующий йог может рискнуть съесть за один раз треть чайной ложки. Так что малые дозы вибхути лечат, а большие – воспламеняют.

Согласно Хадсону, самым безопасным и действенным средством от рака является ORME-родий – он способен восстанавливать нарушенные молекулы ДНК. Хадсон обнаружил, что родий в этой форме в достаточно заметных количествах имеется в растениях (по убывающей): алоэ вера, моркови и её соке, винограде, кресс-салате и множестве других. Предпочтительны те из них, которые выращены в горной местности в органических условиях, то есть без применения химических удобрений, гербицидов и пестицидов (которые блокируют каталитическую функцию родия). Моё личное мнение

– наилучшими концентраторами родия являются сорняки, способные расти на каменистых почвах. Интуиция шепчет: например, борщевики…

ORME-иридий ускоряет духовную эволюцию, а «белое золото» вызывает «алхимический взрыв» – человек зажигается, как костёр, и обретает тело света, оставляя земле только испорченные зубы и ногти.

Но не следует относиться к вибхути как к пассивному, неодушевлённому веществу. Это, по сути дела, информационный канал, линия связи, по которой наши существа могут осуществлять связь с Единством Природы. Это черенок тех плодов Жизни, которыми мы с вами являемся. Поэтому если просто съесть вибхути и отправиться смотреть футбол, никакой пользы от этого не будет, а только вред. Это всё равно что съесть газету с последними новостями, не прочитав её, а потом пытаться вспомнить, что там было написано о погоде.

Раз уж вы решили вызвать Единое по прямому проводу, то следует глубоко сосредоточиться на Нём. Иначе говоря, надо оставить суету и войти в медитативное состояние. Одним из признаков того, что вибхути приступил к работе, может быть едва заметное ощущение приятного, комфортного холодного жжения – как будто по периферическим нервам подул прохладный ветерок.

И не будем забывать, что, хотя ORME-элементы химически малоактивны и не боятся вредных воздействий, наша способность получать от них восстанавливающую информацию легко может быть ингибирована химическими (в том числе пищевыми) токсинами, а также электромагнитными излучениями. В результате мы становимся глухими к зову Жизни. И наша ДНК не успевает восстановиться после очередной поломки.

Напоследок ещё одно важное замечание. Для тех, кто склонен рассматривать ORME как «таблетку от всех болезней». То есть применять их, не изменяя себя самого. ORME-элементы соединяют нас с такими источниками энергий, которые способны буквально испепелить человека, допустившего даже малейшую нечистоту в своих мыслях, эмоциях или поступках. Я не преувеличиваю. Поэтому бумажный солдатик должен честно спросить себя: а готов ли я войти в доменную печь Природы?

Третий элемент идеальной диеты

А сейчас я вновь подниму тему борьбы с раком. При ближайшем рассмотрении оказывается, что рак – это наше собственное отражение в кривом зеркале нашего мышления. И надо не бороться с ним, но восстанавливать и совершествовать само зеркало.

Для этой цели нам придётся осуществить Великий Синтез: объединить подходы двух гениальных людей: Макса Герсона и Дэвида Хадсона. Каждый из них внёс свой вклад в преодоление рака. Но и у того, и у другого было заметное число неудач. А каждая неудача – это потерянная человеческая жизнь.

Доктор Герсон рассказал нам, что следует употреблять в пищу, чтобы наше тело не отравлялось, но получало полное, правильное питание.

Дэвид Хадсон указал на ещё один элемент внешней среды, который критически важен для нас, – ORME-металлы, которые осуществляют связь нашего существа с Единством Природы.

И тот и другой говорили о внешних, объективных факторах. **А внутренний, субъективный принцип остался незамеченным!** Это подобно тому, как если бы вы заказали восхитительный обед в самом лучшем ресторане, но забыли туда прийти. А потом спрашивали бы себя: что это я такой голодный?

Даже ORME-элементы не являются панацеей, если не задействовать субъективный фактор! С помощью ORME осуществляется информационное взаимодействие человека с объединяющим принципом Природы. То есть восстанавливается управление, и поэтому наступает работоспособный порядок. А объединяющий принцип мы все очень хорошо знаем: это наша собственная осознанность. Именно она пробуждает кундалини – процесс возрождения, понижающий энтропию. ORME-элементы помогают осознанности работать, они являются её проводниками. А что такое проводник, если нет тока?

Итак, мы должны **добавить в диету третий элемент**, чтобы антираковая терапия начала на самом деле работать. Исполняя протокол Герсона, следует принимать внутрь или нанести извне некоторое количество ORME-элементов и находиться в медитативном состоянии.

Правильная диета, детоксикация, употребление ORME и медитация подобны последовательно соединённым трубам, через которые течёт вода нашей жизни. И если в одной из труб возникает «узкое горло», то совершенно бессмысленно увеличивать диаметр остальных труб – поток всё равно не потечёт

быстрее. Именно поэтому неудачи имели место как у Герсона, так и у Хадсона. Надо одновременно наращивать диаметр всех труб, тогда успех приходит быстро.

Я могу по своему опыту сказать, что можно принять как угодно много вибхути, но если продолжаешь носиться по «неотложным» делам – приготавливаешь морковный сок, отмываешь соковыжималку, – то ничего особенного не происходит. Пробегав целый час, я наконец сажусь в медитацию и сосредотачиваюсь. Уже через минуту в тех местах, куда добрались атомы ORME, начинает ощущаться жжение. Его интенсивность быстро нарастает. Сначала оно горячее – это око сознания созерцает и корректирует хаос. Потом жжение становится прохладно-освежающим. Это свидетельствует о том, что энтропия (беспорядок) уменьшается. Надо обязательно досидеть до холодного жжения! Иначе лечение не состоится.

Таким образом, лечение рака тождественно является духовной практикой! Однако постарайтесь найти себе хорошего наставника.

Между прочим, обо всём этом ясно написано в книге доктора Гоулера, где он рассказывает, как он преодолел остеогенную саркому. Две-три медитации в день, по 15—20 минут! Уже этого будет достаточно. А я в своих предыдущих книгах даже приводил медитативный, но «научный» архетип абсолютного исцеления.

А давайте-ка приведу ещё один! Поэтически-художественный.

Представьте, что вы – дрожащая от радости, прозрачная капля. Вы начинаете протяжно, звонко, в аккордеонном тембре, петь священный звук **Ооооомм**… И вдруг прямо над вами начинает разгораться и сиять голубым светом алмазный сталактит! Его свет настолько сладкий, что вы вытягиваетесь, устремляетесь вверх и натекаете на него – снизу вверх. Внутри вас вспыхивает розовый свет, и вас пронзает блаженство. Через некоторое время оно утихает, и вы вдруг обнаруживаете, что вы и есть этот алмаз! Прежний «вы» исчезли… Но с вами остались ваш ясный, всезнающий взгляд и мудрая, всепрощающая улыбка…

Если же вам ещё не стало понятно, о чём это я здесь толкую, просто взгляните на лик Будды – ведь именно его состояние называется Вселенской Любовью…

Глава 3
Основы «умного» сыроедения

Собиратели джунглей Амазонки говорят: наблюдай за обезьянами, они плохому не научат! Собственно говоря, именно обезьяны и являются настоящими последовательными сыроедами. Они и насекомых поедают сырыми. А вот человеческое племя, связавшись с «варёнкой», вступило на рискованный путь. Который, правда, привёл человечество к цивилизации. Так, может быть, Адам и Ева были обезьянами?

Райская ли жизнь в тропическом лесу?

Многие сыроеды уверенно провозглашают: поскольку изначально человек жил в идеальных, райских условиях тропического леса, то он естественно адаптирован к той пище, которая там в изобилии встречается. То есть к фруктам и зелени. Это и есть идеальная пища человека.

Многие верят в это. Вообще, в последнее время сыроедение стало обретать черты религиозной доктрины – провозглашены догмы, установлены авторитеты, а еретиков изгоняют. Очень удобно скользить по рельсам, проложенным кем-то другим. Но куда ведут эти рельсы?

Поскольку я считаю себя прагматиком и в религиозности не замечен (хотя и являюсь практикующим йогом), я задаю себе вопрос: позвольте, в здравом ли уме те, кто говорит о тропическом рае? В наш век информации и Интернета можно за минуты получить достаточно полное представление о том, что такое тропики. Вовсе не обязательно туда отправляться.

Итак: сплошная стена деревьев, увитых лианами. Под ногами хлюпает грязь. Повсюду скопища насекомых, каждое из которых норовит вас укусить. Не забудем и о змеях. Среди деревьев и лиан немало ядовитых; а вот что касается фруктов, то обнаружить их – большая удача. Дикие племена, которые сейчас живут в тропиках вне контакта с цивилизацией, не могут позволить себе питаться фруктами постоянно – да где же взять столько фруктов! Поэтому они прихватывают листья и кору деревьев, съедобные лианы, мелких животных, которые оказались недостаточно проворными, насекомых, в том числе мух и саранчу, мелкую рыбёшку из ручьёв. Некоторые собиратели не гнушаются даже падалью.

Ещё не открыто такое дикое племя, которое не владело бы тайной огня и не использовало его для приготовления пищи в том числе. Насекомых и мелкую живность как раз и готовят на огне. А вот обезьяны огня не знают и поэтому вынуждены питаться по нескольку часов в день. Поэтому их кишечник постоянно извергает газы, которые образуются вследствии ферментирования огромных количеств растительной пищи. Многие дикие племена, наблюдая за повадками обезьян, учатся у них, какое растение съедобно, а какое нет. Собиратели джунглей Амазонки говорят: наблюдай за обезьянами, они плохому не научат!

Как же обезьяны распознают съедобные растения? Этого никто не знает. Спросить бы у них! Собственно говоря, именно обезьяны и являются настоящими последовательными сыроедами.

Они и насекомых поедают сырыми. А вот человеческое племя, связавшись с «варёнкой», вступило на рискованный путь. Который, правда, привёл человечество к цивилизации.

Так, может быть, Адам и Ева были обезьянами?

Почему сыроедение должно быть умным

У сыроедения нет ума. Однако ум предполагается у того, кто применяет этот диетический принцип. Творческий ум – вот главная компонента любой диеты! И если в иных областях человеческой жизни ещё допускается автоматическая, механическая деятельность, то в кулинарии это строго запрещено. Потому что с помощью пищи мы строим самих себя, создаём будущее своего тела и своей личности. И к этому нельзя относиться легкомысленно.

Если то сыроедение, которое пропагандируется в данной книге, является умным, то как следует тогда называть призывы к массовому переходу на сырую пищу, особенно в моноварианте, без раздумий и без разбора? Я надеюсь, читатель сам сможет подобрать подходящее определение.

> Люди, понимающие Природу, хорошо знают: существа, живущие дикой жизнью, очень тщательно относятся к выбору своей пищи. В этом проявляется их мудрость, этим создаётся их способность продолжить свой род и вид.

И травоядные, и хищные животные внимательно присматриваются к своей потенциальной пище и выбирают то, что заряжено достаточным потенциалом жизненности. И одновременно наилучшим образом соответствует текущей потребности, а также их способности эту пищу добыть.

У животных не так уж много дел: питание, размножение и игры. И всё это они выполняют с максимальной ответственностью и самоотдачей. Те особи, которые делают это неудачно, не получают продолжения и выбывают из эволюционного потока.

В процессе питания животные соединяют многочисленные нити природных энергий в полотно ткани своего тела. Они ткут нужный рисунок, вплетая нити то одного, то другого цвета. С каждым приёмом пищи они выбирают то одни нити, то другие. Не будет преувеличением сказать, что они делают это творчески, созидая не только самих себя, но и окружающую их природную среду. Собственно говоря, эта среда и есть результат совместного творчества множества природных стихий и живых организмов.

Поэтому, когда мы говорим: «Природа позаботилась и создала», мы подразумеваем, что кто-то конкретно в ней в своё время пришёл в движение и сделал свою работу. Более того, очень многое в Природе существует вовсе не для нас. Растения

выращивают свои стебли и плоды для своих собственных целей – чтобы породить потомство, а вовсе не для того, чтобы мы их съели. Было бы очень опасным высокомерием думать, что, кроме нас, вокруг существуют лишь неосознающие себя создания, которые мы можем варварски использовать по собственному усмотрению и прихоти.

Термин «умное сыроедение» не призывает вас оснаститься компьютерами и справочниками, составляя свою ежедневную диету. Вместо этого **я приглашаю вас постоянно видеть место человека в Природе, осознавать нашу роль в ней**. И начинать действовать в роли организаторов межвидового сотрудничества, порождая взаимовыгодные симбиотические взаимодействия. Иначе говоря, использовать свой интеллект для того, чтобы всем в Природе от нашего участия в ней становилось хорошо.

Умное сыроедение – это дорога, по которой можно прийти к единству с природной жизнью, заняв в нём место, пропорциональное уровню собственного развития. И поскольку Природа постоянно изменяется и наша цивилизация не стоит на месте, нам самим придётся постоянно пересматривать и усовершенствовать свои подходы и рецепты. Так что время великих диетических теорий прошло – настало время плодотворной практики.

Ближние и дальние цели умного сыроедения

Умное сыроедение ставит своей целью **оптимизировать человеческое питание с точки зрения блага всей природной среды.** Питаясь правильно, мы делаем доброе дело не только для себя самих, но значительно снижаем нагрузку на экологическую систему.

Более сфокусированно можно назвать следующие **основные цели умного сыроедения:**

• **Оздоровление всего организма в целом**, обращение развития хронических заболеваний и облегчение протекания острых болезней.

• Аккумулирование в своём организме значительных природных энергий для того, чтобы **пробудить в себе творчество** и с его помощью успешно решать свои социальные и личностные задачи.

• Благодаря этому добиться существенного **ускорения своего продвижения по пути физиологической и духовной эволюции**.

• **Найти своё место в Природе** и научиться успешно помогать ей в в процессе нашей ежедневной деятельности – пропорционально уровню своего развития, восстанавливая и обновляя отдельные экологические сферы, помогая развиваться и процветать всему живому.

Некоторые склонны рассматривать сыроедение как особый вид чудодейственной таблетки – проглотил, и снова можно идти пить пиво, питаться пиццей и гамбургерами, варварски относиться к Природе, скандалить с людьми, которые не понравились. Вместо такого незрелого отношения я предлагаю читателю с помощью сыроедения попытаться изменить самого себя и найти своё истинное место в Природе. Это – задача на всю жизнь, и она требует терпения, мужества и ясного ума. Однако времени на сомнения и колебания почти не осталось, потому что экология нашей планеты уже едва удерживает непосильную нагрузку.

Что же является критерием истинности диеты?

Я, как бабочка у цветка, всё кружу и кружу вокруг этого вопроса. Потому что от правильного его разрешении зависит успех любого дела – в том числе и умного сыроедения. У читателя, наверное, может возникнуть опасение, что рассуждения на тему истинности могут завести в самые дебри философии и методологии науки.

> На самом же деле Истина проста: вся Вселенная есть Единый Организм, который называется «Жизнь». Эта Истина проявляет себя в каждом конкретном месте как та или иная управляющая информация или программа.

Вот вы восприняли некоторую программу действий, и ваша связь со Вселенским организмом Жизни от этого усилилась. Значит, принятая и реализованная в изменении вашего внутреннего состояния программа оказалась актуальной, действенной. Вы обновились и помолодели. Ваши творческие способности усилились. Ваша духовная эволюция ускорилась. Скажите, вы знаете что-либо, что было бы важнее, чем это? Ради чего на этом свете можно было бы пожертвовать своей связью с единством Вселенной, которая даёт нам такие блага?

А может случиться иначе. Пришла информация в самой модной упаковке – научная, доказательная, прошедшая двойное слепое тестирование. И вы разрешили ей начать действовать внутри вас, раскрылись ей навстречу. Но вдруг ощутили тоску, беспокойство, которые вскоре перешли в недомогание и боль. Пришло отчаяние, безысходность. И вы интуитивно поняли: ваша связь с Жизнью сильно пострадала, вы засыхаете, как упавший лист. Такую информацию логично было бы назвать информационным вирусом, крадущим жизненный ресурс.

Итак, **информация действенна (истинна, актуальна), если приводит к понижению энтропии (степени хаотичности) системы, на которую она подействовала.**

Но было бы слишком мало сказать, что та диета, которая просто улучшает наше самочувствие, является истинной. Всё же нас интересует улучшение качества нашей жизни в долговременном плане. Наркоман или алкоголик, приняв очередную одурманивающую дозу, первые несколько мгновений также чувствуют себя лучше – но что следует за этим, мы знаем.

Фактически, оценкой правильности наших диетических

предпочтений является наш жизненный финал – то, к чему мы в конце концов приходим. Если мы состоялись как личность, полностью раскрыли заложенный в нас творческий потенциал, оставили яркий след в жизни общества и нашли свою дорогу в существование за границами физической телесности, то тогда можно, без сомнения, сказать: да, эта диета была правильной, она способствовала эволюционному взрыву.

И тогда такая состоявшаяся жизнь становится примером для многих других людей, в том числе и в связи с диетой. Вот, например, все знают, что святой Серафим Саровский питался травой снытью, а великий йог Тибета Миларепа ел крапиву.

Просто пропаганда не способствует установлению Истины, поскольку не открывает реальных каналов, через которые Истина могла бы манифестировать себя.

Современное общество всей совокупностью жизненных фактов убедительно доказало, что общепринятой системе питания до истинности далеко. Практически каждый взослый человек так или иначе затронут дегенеративными заболеваниями – а какое ещё доказательство требуется? Необходима срочная коррекция, исправление ситуации. Однако делать это надо умелыми руками, руководствуясь знаниями и проявляя интуицию.

Сыроед и профессор

Давайте представим себе, что больной, находящийся под присмотром высокопрофессионального медицинского персонала, возглавляемого профессором, услышал в электричке, как некая бабушка рассказывала другой, что при его болезни надо употреблять сок подзаборной травы, например одуванчика. Воодушевлённый новой информацией больной взял да попробовал выпить сока, и о чудо! – его самочувствие от этого действительно значительно улучшилось. Он поспешил к профессору и рассказал ему о своём опыте.

Напрасно он это сделал! Профессор устроил ему строгое внушение и предупредил о нарушении медицинского режима. Потому что эта трава содержит множество токсических веществ, и её положительное действие не доказано наукой.

Но больной оказался не так-то прост – втихаря он продолжил пить зелёный эликсир. И через некоторое время почувствовал в себе такую уверенность, что распрощался с медициной и её работниками.

А через три года, успешно вылечив свой «неизлечимый», допустим, цирроз, он всё же решил снова предстать перед профессором, чтобы поделиться своей радостью.

Но радость была вновь омрачена. Профессор сорвался в крик, обвиняя больного в знахарском подходе. Что его успех временный, и скоро он придёт к печальным, ужасным последствиям, и так далее.

Интересно, какие ещё ужасные последствия могли бы ждать пациента, которому медицинские прогнозы давали оценку оставшейся жизни в три года? Умереть через тридцать лет?

А что бы вы предпочли – научно умереть или ненаучно жить, процветая и радуясь?

О сыроедении понятными словами

Итак, почему сыроедение как система питания при правильном применении имеет столь значительный оздоровительный потенциал? Сыроедение восстанавливает потоки информации между человеком и природной средой. Необработанная или щадящим образом переработанная пища является передаточным звеном, с помощью которого Природа осуществляет управление жизненными процессами, происходящими в человеке, и даже осуществляет коррекции его развития.

Выделения человека посылают Природе запрос, а с пищей приходит ответ на этот запрос, решающий с той или иной скоростью возникшие проблемы. Так что иногда приходится набраться терпения!

Надо отчётливо понимать, что сырая пища должна быть полностью раздавлена, размята, даже если это спелые фрукты. Иначе многие информационные коды, спрятанные в пище, так и пройдут транзитом через пищеварительную систему.

Однако необходимо иметь в виду, что эффективность усвоения многих видов сырой пищи очень невысока. А её полная ассимиляция требует совершенно здорового пищеварения, в частности – здоровых печени и поджелудочной железы. Если они уже работают плохо, то надо ориентироваться на показатель 20% – именно настолько успевает перевариться сырая пища за то время, пока она находится в кардиальной части желудка.

Потеря веса при переходе на сыроедение происходит по банальной причине: человек на самом деле усваивает очень небольшую часть съеденного. Если в течение переходного периода пищеварительная система успевает восстановиться, то начинается набор веса. А если нет – то наступает дистрофия и распад. Это суровая правда, и о ней надо говорить: КПД сыроедения – одна пятая.

Далее, многие сырые продукты содержат вещества, которые угнетают пищеварительную систему либо просто являются ядами для человека. Преодоление вредного воздействия этих веществ требует дополнительного адаптационного ресурса организма. А если его по какой-либо причине уже нет, то многие виды пищи выпадают из рациона. Это часто приводит к расбалансировке и сужению диеты и в конце концов к серьёзным, даже смертельным сдвигам в обмене веществ.

Сыроедение, воспринятое как романтическая идея,

ведёт к суровым проблемам. Но если сыроедение выстроено правильно, в нём применяется адекватная переработка пищи и правильные её сочетания, то такая система питания не имеет альтернативы для современного человека.

Взамен токсической самоизоляции, когда человек остаётся наедине с синтетическими веществами, программирующими его на распад и несущими ему смерть, человек быстро ли, медленно ли но начинает возвращаться в лоно Природы. И жизнь его начинает выправляться.

Несбывшиеся надежды наивного сыроедения

Конечно же, даже в своём наивном варианте идея сыроедения несёт в себе здравый смысл. Она обозначает дорогу, по которой можно выбраться из того мрака гастрономического разгула и употребления в пищу опасных для здоровья химических веществ, в котором оказалось современное индустриализованное человечество. Но наивное сыроедение не может показать, где же лежит начало этой дороги! Потому что здравый смысл утонул в лозунгах и прокламациях, а вера в чудеса подменила собой знание и понимание.

Я сейчас лишь перечислю некоторые слабые места и ошибки наивного сыроедения, а подробное объяснение последует ниже. И дело далеко не ограничивается только перечисленным.

Итак:

• **Несостоятельна надежда на то, что сырая пища сама себя переварит.** Исследования, на которые ссылается Эдвард Хауэлл, показывают, что в течение того времени, пока разжёванная сырая пища находится в верхней (кардиальной) части желудка, она успевает перевариться максимум на 20%. И то при условии, что поглотивший пищу человек находится в полном покое. Остальные 80% работы должны выполнить наши собственные органы пищеварения. Этот факт, в частности, подтверждается тем, что люди, у которых по тем или иным причинам (например, вследствие хирургической операции) оказался полностью нарушен процесс собственного пищеварения, **очень плохо усваивают и СЫРУЮ пищу**! Однако при этом травяные, овощные и фруктовые соки они усваивают прекрасно.

• **Далеко не все сырые продукты полезны или даже просто съедобны!** Например, питание проростками фасоли или сои перегружает поджелудочную железу, ведёт сначала к её гипертрофии, а затем и к дистрофии. Причина этого лежит в том, что подобные продукты содержат ингибиторы пищеварения, для устранения которых как раз и необходима переработка пищи. По этой же причине сырые орехи и только что проклюнувшиеся проростки зерновых являются очень тяжёлой пищей. Также практически несъедобны недозревшие фрукты. Для переваривания только что перечисленных продуктов **организм вынужден затрачивать больше энергии, чем в случае, когда они щадящим образом термически обработаны**.

• Очень часто эйфория относительно быстрой потери веса при переходе на сыроедение является самообманом. Человек теряет вес не потому, что происходит «перестройка организма», а **вследствие банального неусвоения пищевых веществ**. Очень многие люди пересекли опасную черту – дошли до состояния дистрофии. Потому что обещанное им увеличение веса так и не наступило.

• Многие сыроеды ошибочно считают, что для переваривания морковки нужны некие специфические «морковные» ферменты, а для свёклы – их «свекольные» версии. Именно поэтому возникла идея «моносыроедения», когда за один приём пищи съедается только один сырой продукт. Такая позиция возникает из-за непонимания того, насколько универсальна Природа и в какой степени все биохимические процессы в ней унифицированы. Природа является единым живым организмом, и всё в ней происходит по одному и тому же плану. **Ферменты на самом деле имеют достаточно широкий спектр действия.** Ведь наши собственные ферменты с успехом справляются и с морковкой, и свёклой, и многим другим. Другое дело, что у способности к адаптации есть свои пределы.

• Яростная борьба с «блюдоманией» привела к отрицанию получения удовольствия от пищи. Однако многие традиционные системы питания настаивают на том, что **вкусы и запахи чрезвычайно важны для пробуждения пищеварительных органов к работе и полного усвоения пищи**. Более того, согласно Аюрведе, для полноценного усвоения необходимо одновременное присутствие сразу пяти вкусов.

• Очень **близоруко поэтому отрицать пряности** – их добавление в пищу стимулирует гормональные железы, сообщает организму множество полезной информации. Пряности (и эфирные масла), по сути дела, являются источниками праны – жизненной энергии.

• **Наивное сыроедение не знает, что делать с алкалозом – чрезмерным защелачиванием организма**. Обычно на третьем-пятом году сыроедения показатель кислотно-щелочного равновесия pH мочи подбирается к 8 или даже 9, что приводит к множественным нарушениям – быстрой потере веса, вымыванию микро– и макроэлементов, размножению оппортунистической микрофлоры.

• Следуя необоснованным ограничениям и не понимая, как строится человеческое тело, **многие сыроеды переходят к очень ограниченной диете** – например, фруктовой или фруктово-молочной. Лишь единицам удаётся достаточно долго удерживаться на таких диетах; большинство же быстро доходит

до дистрофии либо вообще отказывается от сыроедения как диетического принципа.

• Очень наивно называть «искусственным» всё, к чему прикоснулась рука человека, а «естественным» – всё остальное, включая бобровые плотины, пчелиные ульи и муравейники. Живущие подобными представлениями люди не понимают, что **«естественное» создаётся целенаправленной деятельностью огромного множества живых существ, преследующих свои собственные цели**. Исключать из этого процесса человека – не мудро. Даже пчёлы обрабатывают свою пищу! И поэтому приготовление пищи человеком, каково бы оно ни было, есть часть естественного адаптационного процесса. **И через разум и творческую интуицию человека проявляет свою волю Сама Природа.** Другое дело, что вследствие своей неразвистости мы можем совершать ошибки – за которые несём личную ответственность.

• Важно понимать, что **этап увлечения термически обработанной пищей был вполне закономерным на пути человечества.** Это привело к появлению человека разумного в том виде, как он есть, к зарождению цивилизации. И за это человечество должно уплатить свою цену – погибнуть в результате деградационных процессов либо успеть предпринять необходимые коррекции.

• Многие **сыроеды не видят места сыроедения в процессе духовного развития человека** и не умеют связать структуру своего питания с уровнем сложности и утончённости своей личностной информационной системы. Отсюда происходят метания из одной крайности в другую. Очень важно понять, что усовершенствование диеты – это лишь один аспект внутреннего роста. Есть и другие ступени, на которые предстоит подняться. Усовершенствование диеты всегда связано с перестройкой себя как личности, совершения работы со своим характером и выработкой новых жизненных целей.

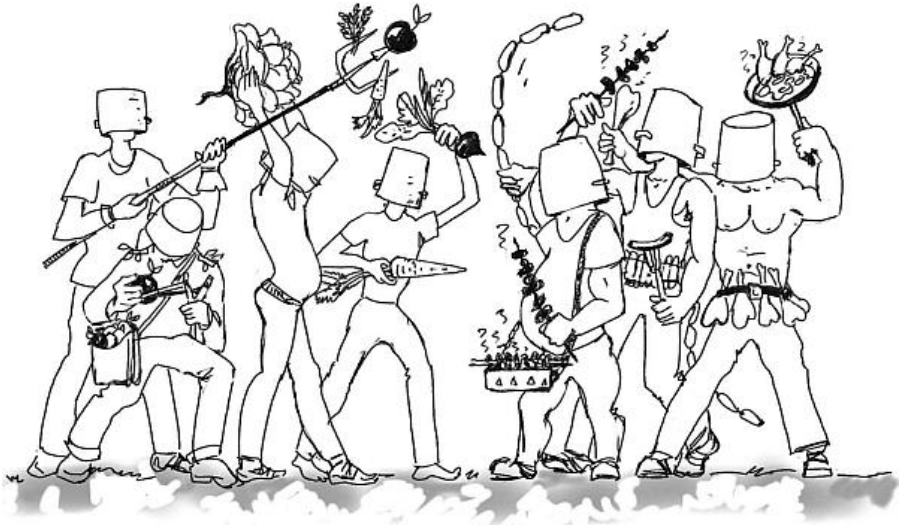


Рис 3. Сыроеды против мясоедов. Победит Природа!

Имея в виду всё перечисленное, я хочу подвести читателя к мысли, что взамен несколько скомпрометировавшего себя термина «сыроедение» имеет смысл употреблять более широкое понятие – **синергетическое питание**. Потому что мы боремся не за сырое – мы хотим получать полноценную пищу, не отнимающую у нас энергию для её усвоения и не содержащую вредных химических веществ. Поэтому даже термин «умное сыроедение» является условным и временным.

А если продолжать цепляться за слова, то мы никогда не выйдем за пределы противостояния двух сект – «сыроедов» и «варёнщиков», между которыми будут постоянно вспыхивать своего рода религиозные войны – за право считаться единственным держателем истины.

Признаки соскальзывания вниз

Многие люди, перешедшие на 100%-ное сыроедение, чувствуют себя прекрасно и даже набирают вес. И в то же время ещё больше тех, кто после первоначального и явного улучшения в результате принятия такой диеты начинают постепенно сползать вниз, медленно, но верно обретая проблемы. Обычный срок возникновения проблем – третий-пятый год сыроедения.

> Одна из главных «недоделок» сыроедения в его существующем варианте – это недостаточная ассимиляция пищи.

Как бы нам ни хотелось иного, сырые овощи, даже тщательно механически переработанные, большинством людей усваиваются плохо. А те, что были просто пережёваны, – ещё хуже. Этот факт установлен совершенно надёжно. И те признаки, которые я приведу ниже, позволяют установить наличие этой проблемы.

В то же время даже минимальная тепловая переработка (например, паровая обработка проростков в течение 3—5 минут) увеличивает ассимиляцию на порядок и немедленно даёт столь желанное чувство насыщения. Это вовсе не аргумент в пользу тепловой обработки. Это свидетельство того, что сыроедению есть куда расти и развиваться, и эта система питания ещё далека от совершенства.

Итак, каковы же признаки, что дело пошло вниз? Они таковы:

• Постоянное ощущение голода. Приходится есть каждый час и поглощать огромные объёмы пищи. И даже это не помогает насытиться.

• Очень медленное, но с годами всё более заметное падение веса. Вплоть до полной дистрофии.

• На ногтях появляются продольные полоски, свидетельствующие о недостаточной ассимиляции и нарушении функции печени. Ногти становятся ломкими – вопреки теоретическим представлениям о том, что минеральные вещества из сырой пищи усваиваются прекрасно.

• Наступает сухость кишечника: он становится слишком реактивным, воспаляется, появляются признаки колита. Пища пролетает через желудочно-кишечный тракт за 12 часов или даже быстрее. Всё это в ещё большей степени ухудшает усвоение пищи.

• Характер становится раздражительным. Человек становится гиперактивным и начинает плохо спать.

• Движения становятся угловатыми, резкими – как у Буратино.

• Терморегуляция страдает – возникает непереносимость как жары, так и холода.

• PH мочи всё растёт и растёт, и наконец достигает чудовищной величины – 9! Наступает полиурия – сыроед теряет до нескольких литров мочи в день. Это вымывает огромное количество минеральных солей и микроэлементов, и наступают разного рода дефициты – вплоть до судорог.

• Сердце начинает работать не лучшим образом. Зафиксированы аритмии, инфаркты и закупорки сердечных артерий у тех, кто провёл на сыроедении множество лет.

• Дети некоторых сыроедов страдают рахитом, что и вовсе невероятно.

• Возникает недостаточность витамина B_{12}, и в результате начинает развиваться деградация нервной ткани. Появляются симптомы болезней Альцгеймера и Паркинсона.

• Из жизни сыроеда уходят покой и удовлетворённость – быть может, вследствие дефицита таурина.

Всё это, вместе взятое, означает, что стопроцентные сыроеды примерно к пятому году своей диеты **неотвратимо сползают в вата-дошу** – конституциональное отклонение, описанное в Аюрведе. У молодых здоровых людей это наступает к 5—7 году сыроедения – когда заканчиваются их гормональные ресурсы. Материальность тела истощается вследствие нервной, чувственной и умственной гиперактивности.

Эти проблемы были выявлены в сообществах людей, следующих путем натуральной гигиены, что в диетическом аспекте означает более чем 80%-ное сыроедение. А мне эти проблемы известны не понаслышке – практически всё, что было перечислено выше, мне пришлось пережить на себе.

Более того, для меня эти проблемы стояли ещё острее, чем для других. Поскольку у меня практически не работала поджелудочная железа, мне приходилось всё время танцевать между диабетом и панкреатитом, прихватывая то сердечные, то печёночные, то кишечные проблемы. И я был бы рад часть своей пищи обрабатывать с помощью пара. Но, увы, стоило мне съесть пару горстей прекрасных, вкуснейших запаренных проростков гороха, в моём солнечном сплетении появлялся комок, который быстро превращался в чугунный шар, и боль в этом месте не давала мне двигаться. Боль затем становилась опоясывающей, показывая, что до острого панкреатита остался один шаг. И только изобильное употребление растительных ферментов меня

спасало. Надо было до употребления запаренной пищи обязательно выпить два стакана морковного сока или эту пищу в пропорции 1:1 смешать с зеленью, а затем пропустить смесь через мясорубку.

Любая приготовленная углеводная пища, будь то картофель, какой-либо вариант хлеба или даже просто замоченная магазинная гречка, немедленно приводили у меня к росту глюкозы в крови, а это, скажу вам, тоже не подарок. Меня спасали индийские аюрведические таблетки «Диабекон».

Что бы вы выбрали: умереть от голода, сахарного диабета или от панкреатита? Как сказал бы Швейк, это был бы тяжёлый выбор.

Поэтому я предпочёл включить свой творческий ум и попытаться **найти иной выход – между сыроедением и термической обработкой.**

И такой путь был найден.

Контуры новой системы питания

Я, вероятно, сейчас огорчу тех читателей, которые ожидают от меня законченной новой системы питания, которая придёт на смену устаревшим представлениям и позволит всем стать здоровыми, сильными, успешными. И хотя я, где только можно, стараюсь следовать системному подходу, я не могу создать подобной системы в одиночку. **Систему оптимального питания может создать только народ или нация на своём пути к преуспеванию.** Это – необходимая составная часть национальной культуры, без которой у народа нет успешного будущего.

> Поэтому я рискну утверждать, что в наш век это будущее завоёвывается вовсе не с помощью совершенного оружия или даже нанотехнологий, а путём создания и распространения здоровых диет.

А вот контуры новой системы питания я возьмусь очертить:

• Во-первых, с её помощью человек будет способен возродить существенные звенья утраченных связей с Природой. Благодаря этому произойдёт **восстановление взаимодействия человечества как природной части с природным Целым**.

• Во-вторых, новая диета будет **синергетической, потому что отдельные компоненты пищи будут не мешать, а помогать друг другу**. Точно так же, как наши внешне различные руки, ноги и голова помогают состояться нашей собственной целостной человеческой жизни.

• В-третьих, умное сыроедение потребует от каждого человека **постоянных усилий**, которые необходимо будет совершать **в течение всей жизни**. Питание должно стать аспектом нашей жизни, на который нам предстоит научиться тратить время, силы, ресурсы. **Построение оптимальной лично для себя диеты станет частью творческого и духовного пути каждого человека**. Умение построить своё питание станет неотъемлемой частью интеллектуального багажа каждого культурного человека. Бизнесмен, учёный или музыкант, питающийся гамбургерами, – это нонсенс**. Нельзя в одних сферах жизни подняться до высот, а в остальных увязнуть в невежестве.** Это прежде всего не даст творческому человеку возможности реализовать свой потенциал и значительно сократит годы его жизни.

• В-четвёртых, эта активность потребует **координации на**

общественном и государственном уровнях. Целые экспертные сообщества должны будут изучать и оценивать находки героев-одиночек и делать их победы общим достоянием.

Создание синергетических соединений в любых областях жизни – это главная отличительная черта высокоразвитого, осознающего себя человека. Не проснувшись в своей сути, человек остаётся всего лишь животным, в какие бы одежды он ни рядился. И тогда ему останется лишь покорно брести по дороге, проложенной другими, – угрюмо, устало и во тьме.

Вместо раздельного питания – синергетические сочетания

Теория раздельного питания сделала полезное дело. Благодаря ей многие люди перестали рассматривать свою тарелку как место встречи продуктов всех типов и видов. Многие прекратили следовать безумным кулинарным извращениям, которые под видом утончённой кухни предлагают нам яды замедленного действия.

Но теория раздельного питания – это лишь промежуточный этап, время которого заканчивается. Надо идти дальше! Конечно, для тех, кто ещё мало что понимает в науке животворящего питания, апофеоз раздельности в форме «монотрофного сыроедения» – это хорошая возможность не наделать грубых ошибок. Но по мере аккумулирования знания и набора собственного опыта человек может и должен подниматься выше в своём умении, чтобы осуществлять своего рода ткачество собственной жизни из природных объектов и явлений.

Можно ли соткать прекрасный ковёр нитью одного цвета? Однотонные рисунки вовсе не радуют глаз. А может ли каменщик построить дом, утром укладывая цемент, в обед – кирпичи, а вечером – фундаментные блоки?

Точно так же нашему организму для оптимального усвоения требуется целый набор питательных веществ. Например, сразу все аминокислоты в определённой пропорции. И если не хватает лишь одной из них (как, например, в зёрнах пшеницы), то отвергаются и все остальные.

Насыщенные жиры успешно перевариваются лишь в присутствии полиненасыщенных, причём Омега-3 и Омега-6 должны присутствовать одновременно.

Наш организм напоминает современную строительную площадку, на которой в центре огромного города возводится небоскрёб. Места для складирования материалов про запас просто нет – поэтому строительные блоки должны прибывать строго по графику, в соответствии с планом строительства.

> Чем быстрее эволюционирует человек, тем выше требования к разнообразию и утончённости его питания.

Пища должна становиться всё более и более информационно насыщенной, содержать в себе всё более сложные структуры. Некоторое время можно продержаться с помощью своих помощников-сопрофитов – полезных бактерий и грибков. Но их

нужно приручать, а не просто хищнически использовать. Нужно и их вовлекать в свой эволюционный поток, иначе они собьются с пути истинного и превратятся в озлобившихся врагов.

И, рано или поздно, главным распорядителем на нашей строительной площадке становится наше собственное сознание, которое подключает наши мышление и чувственный план в качестве своих помощников и исполнительных механизмов. По пути усовершенствования питания человека ведёт и направляет истекающее из осознанности творческое мышление, которое в самом прямом смысле и является присутствием Бога, Духа, Нирваны, Дао (выберите подходящее слово) в человеческом бытии.

Я уже писал выше, что любое усовершенствование, любая эволюция происходят под управлением и контролем сознания. **Способность принять это и готовность применить такое понимание в практической деятельности рассматривались во всех духовных традициях как критерий для посвящений в высшую мудрость.** Поэтому – проверьте себя, о читатель, кем бы вы ни были!

Правильно соединённое в единство разнообразие всегда является основой любого успеха. А механическая фрагментация, разделение, редукционизм всегда ведут в тупики. Этим, увы, страдают многие разделы современной науки. И биологический и социальный прогресс, вопреки Дарвину, происходит не вследствие конкуренции и борьбы за существование, а благодаря напряжённому симбиотическому взаимодействию, направляемому из единого источника. **Чтобы поверить в это, надо обрести хотя бы небольшой опыт в осуществлении сотрудничества, объединения и разрешения конфликтов.** А воюя и конкурируя со всем и вся, подчиняясь импульсам своего испуганного эго, такого опыта получить не удастся.

Корректное преобразование пищевых веществ

Наверное, вы не раз замечали – если разрезать бумагу ножом медленно, то линия разреза остаётся гладкой. Но если провести ножом слишком быстро, возникают заусенцы и даже разрывы. Катер, который движется по воде слишком быстро, порождает турбулентность – в воде рождаются хаотические вихри и в результате сопротивление движению резко возрастает.

Слишком сильное воздействие всегда приводит к утрате контроля за ситуацией – вмешивается хаос, и напрасно расходуется ресурс. Если слишком спешить, всё начинает валиться из рук!

Мы хорошо понимаем, что идеальная пища должна быть водорастворимой, то есть её материальная компонента должна содержать в готовом виде аминокислоты, жирные кислоты и простые сахара. И, в принципе, этого нетрудно добиться – положите продукт в скороварку или гриль, и пожалуйста, преобразование пищи совершено. А можно обработать пищу сильными кислотами – с тем же результатом.

Одна беда – слишком сильное воздействие на пищу создаёт своеобразную «биохимическую турбулентность» – неконтролируемо создаётся целый спектр веществ, которые мы вовсе не хотели бы видеть в своей пище. Например, всякого рода канцерогены – гетероциклические амины, полициклические ароматические углеводороды. «Вычистить» их из такой грубо приготовленной пищи уже практически невозможно.

Гораздо лучше использовать медленное, «ламинарное» биохимическое преобразоваине, которое совершается при низких температурах ферментами. Этот процесс требует гораздо больше времени и более квалифицированного подхода, однако результат стоит того. Например, традиционный соевый соус готовится в течение долгого времени – до трёх лет, и он является настоящим жизненным эликсиром. А тот соус, который изготовлен с помощью кислотного гидролиза (это именно он стоит на полках большинства универсамов и рынков), является канцерогеном и убивает печень.

Каждому трезвомыслящему человеку очевидно, что многие сырые продукты являются неудобоваримыми, иногда даже опасными для здоровья. Чтобы безопасно употребить их в пищу, необходимо их переработать и упростить так, чтобы они идеально подошли нашей биохимической системе. Но переработку эту надо

проводить не варварски, с помощью кипячения или сильнодействующими химикатами, а квалифицированно – с помощью ферментов, направляемых природной средой. Поэтому на первый план в разумной обработке пищи выходят правильно организованные процессы самоферментирования и бактериального ферментирования. А есть ещё более тонкие, наиболее действенные методы воздействия – информационные. Совершенные йоги, используя природные стихии, способны приготавливать прекрасную питательную пищу буквально «из ничего» – воздуха, воды и земли. Но эта тема уже не является предметом настоящей книги.

Минимальный набор пищевых структур

Давайте ещё раз вернёмся к вопросу о том, зачем вообще необходимо преобразование пищи. Почему то, что поставляет нам Природа, не желает само распадаться на удобные для нас составные части и блоки? Наверное, потому, что тот, кто создавал своим трудом нашу пищу, вовсе не имел нас в виду. Картошка озабочена ведь своими проблемами, а не нашими.

С другой стороны, в Природе есть некоторая базовая унифицированность, и если разборку пищевых конструкций произвести достаточно глубоко, то составные части окажутся пригодными для повторного использования. Вопрос в том, сколь именно глубоко нужно демонтировать пищу и как сделать это с минимальными трудозатратами.

Унификация природных материалов лежит на уровне стихий. Стихии внешней природы и нашего тела пересекаются; между ними нет ярко выраженной границы. Между ними постоянно происходит обмен веществом, энергией и информацией. И процесс нашего питания – лишь часть этого всеобъемлющего процесса.

Для того чтобы в природе существовало равновесие, должны одновременно существовать и соприкасаться сразу все стихии. Не может быть только земли или воды. Другое дело, что от того, как будет сложено это равновесие, зависит, какая именно жизнь возникнет на этом основании.

Пока живые существа имеют неразвитое мышление, стихии их организма формируются, можно сказать, автоматически – в результате данных животным процессов пищеварения и дыхания. Но вот приходит человек – и получает в руки соответствующую своему уровню власть. Теперь разборка пищи по полкам стихий происходит с участием его разума. Именно по этой линии проходит граница между обезьяной и человеком, и состоит она в использовании орудий труда для достижения целей.

Вот мы выжимаем с помощью шнековой соковыжималки и выпиваем морковный сок, и в результате принимаем в себя изобилие энергии стихий огня и воды, которые сразу же стимулируют наш метаболизм и подстёгивают гормональную систему. А предварительно попостившись, мы оправляемся в оранжерею, чтобы наслаждаться там запахами прекрасных цветов. И этим путём мы можем зажечь гормональные центры головного мозга.

Мы обнаруживаем в своих руках очень мощные средства для того, чтобы осознанно строить себя самих. И если мы вдруг

захотим усилить, например, своё физическое тело, мы должны обеспечить его изобилием аминокислот, жирных кислот и минералов. То есть призвать на помощь стихию земли.

Одними соками или запахами тело не создашь и даже не удержишь в работоспособном состоянии! По крайней мере до тех пор, пока твоя мысль не станет непосредственно творящей на физическом плане. А это произойдёт не раньше, чем всё человеческое существо пропитается светом осознанности. Для большинства людей этот момент ещё далеко впереди. Но мы можем к нему приближаться либо удаляться от него – в зависимости от своих действий.

> Упущение «классического» сыроедения состоит в том, что оно игнорирует стихию земли – ту самую Мать-Землю, которая рождает, защищает и умиротворяет.

А без этой стихии наши тела иссыхают, теряют свою функциональность и перестают работать. Жизнь – это великое равновесие, а вместо этого мы получили великий перекос.

Социальная, творческая и духовная активность человека не оставляет ему сил для того, чтобы с помощью своей «штатной» системы пищеварения разложить даже сырую растительную пищу на составляющие её части стихии земли. У нас просто не остаётся сил, чтобы совершать эту работу. И вместо силы желудка мы просто вынуждены подключать силу своего разума.

Люди ещё со времён палеолита старались с помощью приготовления пищи получить контроль над построением стихий своего тела. И отчасти им это удавалось – человечество росло и развивалось, в то время как обезьяны застыли на лестничной площадке эволюции. Другое дело, что процесс приготовления может осуществляться с большим или меньшим успехом. До сих пор это происходило не самым лучшим образом. И умное сыроедение теперь постарается осуществить необходимые коррекции.

Адаптация диеты Герсона для сыроедов и духовных практиков

Как я уже писал ранее, доктор Герсон не только сформулировал общие принципы правильного питания, но и нашёл их конкретную реализацию для современных ему условий и обстоятельств. Правильность и необходимость методов Герсона доказало исцеление десятков тысяч онкологических больных, и ещё больше здоровых людей укрепили своё здоровье – а что может быть лучшим доказательством верности его подхода?

Условия, в которых живём мы, являются совершенно другими. И, говоря о питании сыроедов-вегетарианцев, а также для тех, кто занимается духовными практиками, мы должны будем кое-что изменить в рекомендациях Герсона, следуя, однако, его общим установкам.

Давайте, например, вспомним употребление сока из сырой печени телят, так богатого печёночными ферментами. Или даже капсулированного сублимированного порошка из этого сока. Ну согласитесь, с точки зрения вегетарианца и духовно практикующего человека, это средство не может использоваться. Стоит всё же, наверное, попытаться сделать шаг влево или вправо – и мы немедленно обнаруживаем прекрасные натуральные средства детоксикации и стимуляции печени. Эти средства травяные, они известны в Аюрведе тысячи лет. Я только бегло упомяну некоторые из них: **бхумиамалаки** (**bhumiamalaki**), сбор **амликюр** (**amlycure**), а также **хепамет** (**hepamet**). Эти средства незаменимы для поддержки печени, особенно в марте—апреле, когда токсическая нагрузка на печень начинающего сыроеда серьёзно возрастает.

А чтобы не ездить в Индию, можно оглядеться вокруг – и обнаружить у своего забора солнечный цветок, одуванчик. И сныть, прославленную батюшкой Серафимом. Сок, проростки и жмых из семян расторопши также способны творить чудеса. Эти три травы способны оживить печень так, что даже Аюрведа удивится. Летом пьём травяные соки, а зимой едим кашу из травяной муки – её надо постараться вовремя и правильно заготовить. И только в марте—апреле переключаемся на аюрведические средства.

Добавим к этому физические упражнения, разгоняющие лимфу в области печени и усиливающие в ней кровообращение. И не нужна никакая печень телят, пусть телята резвятся на воле и потом, когда вырастут, снабжают нас молозивом и молоком.

В методе Герсона, как его сейчас практикуют в Институте Герсона, запрещено использовать эфирные масла. И это имеет свои веские причины. Эти масла – сильнодействующие средства, они могут резко ударить по злокачественной опухоли и побудить её к быстрому росту. Это подобно тому, как если бы бросить в стаю лежащих собак булыжник. Даже в отношении обычных тяжелобольных эфирные масла должны применять только те, кто это делать умеет. Иногда неподходящее масло действительно может разрушить шаткое равновесие здоровья больного человека.

> Однако если вы здоровы и собираетесь использовать метод Герсона для наращивания духовной силы, то стоит присмотреться к эфирным маслам и поучиться, как же их с пользой применять.

Для сыроедов эфирные масла – это важнейший инструмент. Одни масла способны мгновенно охладить, другие – согреть организм. Одни усиливают метаболизм, другие его притормаживают. Одни усиливают нервную проводимость, другие гасят. Масла специфичны по нервным центрам, и их можно применять, чтобы селективно выделять группы органов. Я даже не представляю, что бы я делал без **эфирных масел мяты, грейпфрута, петит грейна, гвоздики, шалфея, эвкалипта, каяпута, розмарина, базилика, пихты, кипариса** и других.

Пойдём дальше. В методе Герсона запрещены все проростки. Почему? Мы с вами знаем, что на самом деле проростки – это тяжёлая еда. Более того, проростков, как и растений, великое множество. Что одному хорошо, другому нет. И необходимо обладать точным знанием, чтобы понять, кому что подходит. Поэтому методы оздоровления, ориентированные на широкие массы людей, и должны проростки отвергать.

Даже сок зелени пшеницы, этот великий эликсир жизни, в официальном методе Герсона не рекомендован. Почему? Потому что он может спровоцировать быстрый рост опухоли. И опять мы должны рассуждать здраво: если вы здоровы, то сок зелени пшеницы вам, скорее всего, будет полезен. Но будьте очень осторожны с соком зелени овса! Он способен в такой степени сенсибилизировать вашу нервную систему, что обычное российское солнце прожжёт вас насквозь.

В терапии Герсона запрещены орехи. Любые. И это правильно: сырые орехи – тяжёлая пища. В то же время Энн Уигмор убедительно показала, как орехи можно употреблять достаточно безопасно: надо проращивать их или сквашивать и есть в виде йогурта или сыра. А миндаль вреден не потому, что это орех, а потому, что в США весь миндаль облучают

чудовищной дозой радиации – чтобы дольше хранился. В аюрведической же традиции сырой пробуждённый миндаль тысячелетиями используют при тяжёлых болезнях, а также в качестве омолаживающего средства. Есть приёмы такого использования, им можно научиться.

С точки зрения практикующего сыроеда может быть сделана поправка и к герсоновским кофейным клизмам, не к столу будь сказано. Для тех, кто не знает: кофейные (кофеиновые) клизмы – это один из наиболее эффективных методов очищения и стимуляции печени. Он буквально воскрешает людей, страдающих от рака или цирроза. Однако, как и любая другая регулярная клизма, этот метод приводит к значительным потерями макро– и микроэлементов в организме. На фоне терапии Герсона, когда в течение суток больной должен употребить в пищу или с соками около девяти килограммов сырых овощей и фруктов, эти потери незаметны. А вот сыроеды, употребляющие не более трёх килограммов пищи в день, рискуют столкнуться с вымыванием прежде всего калия, магния и кальция. Могут появиться судороги в мышцах, возникнуть полоски или белые пятна на ногтях, а у кого-то обозначатся признаки остеопороза. Конечно, это имеет место только при длительных курсах кофейных клизм, когда такой метод поддержки печени используется в течение многих месяцев.

Так вот, есть простое решение проблемы: можно уменьшить объём кофейной клизмы с одного литра до половины или хотя бы трёх четвертей при том же количестве кофе. Тогда оказывается возможным как бы «выпивать» поставленную клизму, не выпуская её из себя вовсе. Два-три стакана жидкости легко всасываются в толстом кишечнике за полчаса, если он был предварительно освобождён. Такое простое решение позволяет сыроедам с лёгкостью справляться с целительными (очистительными) кризисами, а с другой стороны, не нарушать ассимиляцию важных компонентов питания.

Более того, очень важно правильно распределить расписание приёма кофейных клизм в течение дня. Разумно, например, утром заваривать две ложки кофе, днём три, а вечером только одну. Иначе излишняя бодрость просто не даст вам заснуть.

Так называемый суп Гиппократа, который в диете Герсона готовится развариванием овощей в течение часа или двух, предназначен для того, чтобы смягчить кишечник, обожжённый огромным количеством овощных соков. Сыроеды же вполне могут заменить этот суп на зелёное пюре из спелых бананов и, например, крапивы или ромашки. Очень хорошо добавить одну чайную ложку облепихового масла. Можно заменять один-два

стакана морковного сока на отстоянный от крахмала картофельный сок. Особенно важно это делать тем, у кого первая группа крови.

Можно заметить, что в официальном герсоновском протоколе специально не упомянуты седативные пищевые продукты. Однако во всех комментариях настойчиво проводится мысль о том, что герсоновские пациенты каждый день с удовольствием пьют чаи из ромашки и мяты, а также используют настой ромашки для смягчения кофейных клизм. И это правильно. Без специальных «притормаживающих» мер изобилие кофейных клизм слишком перевозбуждает надпочечники. Я, например, для компенсации такого перевозбуждения использую желудёвый кофе.

И, конечно, как бы ни хотелось нам создать конвейер исцеления, одинаково пригодный для всех, каждый пациент – это штучный товар. Его можно лечить, но нельзя вылечить, пока он сам за это не возьмётся. Врач – это консультант, а главная движущая сила – сам пациент. Поэтому очень важно обучить пациента протоколу восстановления, а затем ясно и чётко объяснить, что всё остальное должен сделать он сам. Даже если этот больной – уже лежачий. Рано или поздно он встанет и должен будет идти собственными ногами.

Какие бы требования ни предъявлялись протоколом Герсона к пациенту, главным критерием является самочувствие. Если вы не можете выпить тринадцать стаканов сока за день, а можете только девять, делайте так, как можете. Любое насилие вопреки ощущениям тела только подорвёт ваше здоровье, а не улучшит.

Какая пища плохо сочетается

Мы получаем надёжный ориентир по поводу удачного сочетания пищевых продуктов: чем в большей степени пища преобразована к водорастворимому виду и приближена к потребностям нашего организма, чем меньше она требует наших собственных пищеварительных соков и ферментов, тем лучше она сочетается с другими продуктами.

Апофеоз несочетаемости – это сырые орехи. Особенно если они были облучены рентгеном, как американский миндаль. Однако если орехи, тот же миндаль, прорастить, а затем подвергнуть самоферментации, то ингибиторы ферментов будут разрушены и главная причина несочетаемости будет снята.

Есть, конечно, свои запреты и в умном сыроедении. Хлебосыры из бобовых нельзя сдабривать маслом или сочетать с жирными продуктами – например с авокадо. Как бы ни хотелось – не делайте этого, потом пожалеете. А вот хлебосыры из злаков с маслом идут просто на ура. И ещё – бобовые и любые продукты их переработки должны заканчивать трапезу. После них два часа лучше ничего не пить и четыре часа не есть. Горе вам, если вы забудете об этом и решите через пару часиков после такого обеда выпить чаю с финиками – сладкое, положенное на бобовые, просто взорвёт ваше пищеварение, и буря будет бушевать сутки, остановив все процессы ассимиляции. Потому что даже если 90% белков преобразованы самоферментацией, 10% всё равно остаются и потребуют достаточно долгого времени для переваривания.

Разрешены самые, казалось бы, дикие с точки зрения теории раздельного питания сочетания. Например, крахмалистые овощи с квашеными (стало быть, кислыми) продуктами. Квашеные овощи прекрасно идут со свежими овощами или фруктами. Тёртую морковку можно заедать злаковыми хлебосырами. Сухофрукты сочетаются с творогом и с квашениями.

Эти сочетания не просто разрешены, но приветствуются, поскольку в таких комбинациях пищеварение происходит заметно лучше, чем если бы продукты были употреблены по отдельности. Так проявляет себя синергетика пищи.

А если у вас есть сомнения по поводу сочетаемости каких-либо конкретных продуктов, проиграйте ситуацию сначала на модели: смешайте эти продукты в одной кастрюле и дайте им самоферментироваться вместе в течение 12 часов. Пусть они сначала решат все свои взаимные проблемы до входа в ваш организм. Тогда к вам они войдут уже в состоянии полного

консенсуса.

Пища и малая йога

Мы можем спросить себя: а зачем живым существам вообще нужно питаться? Почему они не могли бы напрямую получать энергию в лучистом виде, от Солнца, например. Ответ для многих неожиданный: в этом случае не было бы стимула к развитию.

Фактически, мы проходим через опыт питания для того, чтобы научиться сотрудничать. И на конкретных примерах увидеть, как плохо организованное, эгоистически ориентированное взаимодействие между живыми существами порождает непреодолимые проблемы.

Степень единства человечества год от года возрастает. Этому немало способствуют электронные коммуникации, трансконтинентальные перелёты и взаимопроникновение культур. Мы уже не вздрагиваем, увидев рядом с собой человека с другим цветом кожи и говорящего на непонятном языке. Мы начинаем легко и непринуждённо с ним общаться – и часто такая неожиданная встреча открывает перед нами совершенно неожиданные новые возможности.

Недалёк тот день, когда человечество действительно станет умом и руками Геи – великого существа, телом которого является наша планента. Этому существу, в свою очередь, предстоит влиться в галактическое единство, и этому пути взаимного объединения в среде Великой Природы нет конца. На оккультном языке этот процесс называется «соединением с Богом», то есть йогой.

Так вот, прежде чем случится Большая Йога, должна состояться йога малая.

> Мы должны практически доказать свою пригодность к разноплановому сотрудничеству в составе единства, построив в своём собственном организме совершенный симбиоз, сумев вовлечь в свой жизнепоток десятки триллионов микроскопических существ – клеток, бактерий и вирусов, соединив их интересы воедино.

Если мы преуспеем в этом, необходимость в продолжении опыта питания в том виде, как его понимает большинство людей, отпадёт. И человек действительно начнёт «питаться» наиболее фундаментальными видами энергий и информационными потоками. А «схемы» необходимых ему жизненных структур он напрямую сможет копировать из вселенских, природных хранилищ.

В этом, кстати говоря, и состоит секрет перехода на прановое питание. Никакие ухищрения, упражнения или аскетизм не позволят человеку стать устойчивым, сильным в своей реализации праноедом, если он не осуществил успешно опыт малой йоги и не научился соединять разнородное в единство.

Сырое или живое?

Немногие осознают разницу. А она очень существенна! Большинство овощей, фруктов и зелени, которые можно обнаружить на полках универсамов, содержат слишком мало энзимов. То есть они вроде бы сырые, но жизни в них мало или уже вовсе нет. По разным причинам: генная модификация или гидропонное выращивание, или растения обработаны ингибиторами роста для «лучшей сохранности».

> Многие продукты питания, доставляемые из США, облучены мощным рентгеновским импульсом, который уничтожил в них всю жизнь, оставив в сохранности лишь внешнюю оболочку.

Изобилие химических удобрений, гербицидов и пестицидов также умерщвляет продукты питания – и затем и нас.

Вот перед нами льняное масло – «премиум класса». А на поверку оказывается, что оно прогоркшее. Потому что продавцы не позаботились о том, чтобы правильно его сохранить. А вот красивые апельсины по подозрительно низкой цене. При ближайшем рассмотрении оказывается, что они растратили свою жизненную силу, ещё находясь на оптовом складе, и в результате на них напала плесень. Заботливые продавцы аккуратно протёрли белый налёт, однако фрукты от этого не обрели новой жизни. Есть их – значит собирать в себе споры грибков и афлатоксины.

А теперь посмотрим с другой стороны. Вот, например, солод, используемый в пивоваренной промышленности. Солод – это проростки зерна, обычно с ростками до 10 мм длиной, которые несколько суток выдерживают при температуре до 80 или даже более градусов по Цельсию. По всем догмам сыроедения, от этого все ферменты должны были погибнуть. Но не тут-то было! В солоде фермент амилаза (переваривающий крахмал и превращающий его в сахара) достигает максимальной концентрации. И именно с его помощью сырой крахмал зерновых культур в процессе пивоварения преобразуется в простые сахара.

Есть множество других примеров, в которых мы обнаруживаем присутствие значительной жизненной силы в тех веществах или продуктах, которые были навечно прокляты классическим «моносыроедением». Например, пряности. В них в спящем виде находятся чрезвычайно мощные заряды жизни. Это и понятно, ведь большинство пряностей – это семена растений. Ещё один яркий пример – это средства тибетской или аюрведической

медицины. Едва живых людей эти чудодейственные средства поднимают к жизни, хотя подобные «таблетки бессмертия» в процессе своего приготовления могут проходить до тысячи циклов термообработки. Там жизненная сила содержится уже не в виде ферментов, а в форме праны – того информационного наполнения, которое делает ферменты активными.

Наконец, чтобы окончательно лишить читателя возможности рефлекторно реагировать на слово «ферменты», я замечу, что одни и те же ферменты в разных условиях проявляют себя по-разному – их активность может различаться в десятки раз. Всё зависит от среды, в которой они действуют. Например, в теле пожилого человека ферменты в двадцать раз слабее, чем в молодом организме. Так что **мало просто загрузиться ферментами – надо ещё создать подходящие для них условия.** Это я и имею в виду, говоря, что для оздоровления необходимо срочно начинать изменяться самому. Иначе говоря, **переходить от принципа «иметь» к принципу «БЫТЬ»**.

Отличается ли человек от канализационной трубы?

В этом вопросе таится глубокий смысл. Мы можем забросить в унитаз самые ценные питательные продукты, богатые витаминами и энзимами. И даже хорошо пережёванные. Извлечёт ли сантехническое оборудование пользу из этой пищи? И не возражайте мне, что для полноценного пищеварения и ассимиляции всё же нужны собственные пищеварительные ферменты – их можно добавить в форме таблеток вобэнзима или панкреатина или широко разрекламированного телевидением гастала. И каков же будет конечный результат такого переваривания пищи?

Неправильно говорить, как это делают некоторые проповедники натурального питания, что всю работу в человеческом организме делают энзимы. Это всё равно что сказать, что всю работу на фабрике делают рабочие – они являются лишь исполнителями планов, разработанных другими. И у человеческого организма имеется соответствующий план. Есть некоторая общая идея о том, как свести воедино множество жизненных сил природы, с которыми мы имеем дело в процессах дыхания и питания. И имеются развитые исполнительные системы для приведения этих планов в действие. И лишь в конце этой цепочки стоят энзимы – их направляют скрытые силы, которые я уже называл, – биологические программы.

Ассимиляция и следующее за ней построение тканей тела – это тщательно и виртуозно организованный процесс соединения множества факторов в единство. Это некоторая особая сконцентрированность, сфокусированность живого существа на своём бытии, целостности. Эта сконцентрированность порождается осознанностью.

Именно сознание строит организм, направляет его развитие и деятельность. И сознание вовсе не принадлежит организму, оно не прячется внутри тела – оно, подобно ресурсу сети Интернет, притекает к нам из окружающей среды. Это активно управляющее, руководящее присутствие всей природной целостности.

Поэтому **наилучший способ усилить ассимиляцию пищи состоит в том, чтобы глубоко сосредоточиться на своём «я».** Этому можно помочь разными способами – например, искренне и с самоотдачей прочесть молитву. Но молитва – не единственный и даже не самый лучший способ это сделать. Гималайские йоги

много что имеют сказать на эту тему. Однако пока что мало находится желающих слушать.

Даже ставшее ныне весьма популярным прановое питание невозможно без сосредоточенности на идее единства – природные энергии войдут в вас, а затем немедленно покинут. Энергий вокруг нас огромное множества. И даже внутри их не меньше. Проблема состоит в том, что они хаотически разрозненны. Стоит их соединить – и ткань тела окажется сотканной.

Виды правильной переработки пищи

Любое животное или растение перерабатывает свою пищу, приспосабливая её к своим потребностям. У травоядных, например, для этого имеется весьма развитый жевательный и пищеварительный аппарат.

У человека, в дополнение к этому, имеется ещё один жизненно важный орган: творческий ум. Хорошая шнековая соковыжималка опередит в пережёвывании травы любую корову. И качество механической переработки будет выше. А если добавить к этому кухонную машину, то травяная масса легко может быть доведена до консистенции воздушного пюре – на такой подвиг даже коровы не способны. При этом сохраняются и высвобождаются все необходимые ферменты. И коль скоро человечество достигло этого, то настаёт время постепенного упразднения разрушительной термообработки пищи – как устаревшей технологии.

Отрицание механической переработки растительной пищи на том основании, что это «неестественно», – это дорога для слабых умов, заблудившихся в словах.

> Природа окружает нас со всех сторон и заполняет изнутри – как в таких условиях вообще может существовать что-либо неестественное? Другое дело, что существуют решения и соответствующие им следствия. Вы делаете выбор, и последствия наступают неотвратимо.

Вот кто-то избрал себе путь отказа от кухонной техники, и в результате встал на дорогу слабости, растительной жизни. А другой за счёт правильного использования достижений цивилизации резко увеличил степень своей взаимосвязи с Природой – и совершил эволюционный скачок.

Переработку пищи с помощью её самоферментирования некоторые также назовут неестественным процессом. И действительно, он приводит к явлениям, редко происходящим в дикой природе, – к творческому подъёму, научным открытиям, появлению коллективов существ, живущих в единстве. Потому что пища, приготовленная с помощью самоферментирования, наиболее биологически ценная, дающая употребляющим её существам принципиально новые перспективы существования и развития. Однако самоферментирование, как и многое другое, надо осуществлять с умом. Пища не должна быть упрощена до

крайности, превращена в неорганические компоненты. Такая пища уже не подходит для развитых существ и годится только для бактерий и простейших.

Бактериальное ферментирование, или брожение – это также неплохой способ преобразовать пищу и привести её к нашим потребностям. Мы хорошо знаем, что не существует стерильных растений или животных. Все многоклеточные существа так или иначе живут в симбиозе с бактериями, грибками и вирусами. Человек не исключение – наш толстый кишечник содержит 2—3 килограмма бактериальной массы, которая, по сути дела, является нашим факультативным органом пищеварения. Однако с бактериями необходимо внимательно сотрудничать: очень легко разрушить сложившийся симбиоз, и тогда на место друзьям придут злобные патогены.

Дружить надо даже с молочной сывороткой (закваской). Потому что, если неправильно построить процесс заквашивания, произойдёт смещение бактериальных штаммов и вкус продукта заметно изменится. Многие знают об этом на собственном примере: стоит один раз не уследить – например, перегреть культуру, – и всё, надо снова бежать в Институт Гамалеи или Габричевского за новой закваской.

В этом виде переработки пищи мы очень зависим от применяемых бактерий. Мы можем получить от них только то, что они захотят нам дать. Например, обычные лактобактерии охотно преобразуют сахара в молочную кислоту, но не интересуются крахмалами. Поэтому сырую картошку лучше не пытаться квасить. В этом смысле **квашение – это более ограниченный способ переработки пищи, чем самоферментирование**.

Однако здесь есть и свои преимущества. Самоферментирование исчерпывает собственные ферменты через пару суток. И чтобы на готовую пищу не навалились незваные микроскопические гости, такую пищу необходимо защищать высушиванием либо выставлением «охраны». А количество бактериальных ферментов возрастает параллельно росту микробной популяции – надо лишь правильно обновлять питательную среду.

Солодование – это ещё один важный вид предварительной переработки пищи. Если квашение в основном преобразует сахара и белки, то цель солодования – превратить сырые крахмалы в сахара. Процесс солодования широко используется в пивоваренной промышленности и отчасти при хлебопечении. Солод – это проростки ячменя, пшеницы или ржи, в которых при прорастании синтезировалось большое

количество амилазы – фермента, преобразующего сырой крахмал в сахара. Чтобы остановить дальнейшее прорастание, зёрна выдерживают при достаточно высокой температуре – иногда до восьмидесяти и более градусов Цельсия. Амилаза при этом не разрушается. Затем солод размалывают и используют, чтобы преобразовать крахмал сырого зерна. Вот на этом бы и остановиться! Но нет, неутомимые изобретатели сбраживают сахара с помощью грибковой закваски, и готовая прекрасная пища превращается в пиво.

Но никогда не поздно внести коррективы!

> И сырой крахмал, который для человека никак не назовёшь полезным продуктом, можно будет легко превращать в сладкие, ароматные блюда. Надо лишь немного изменить технологический цикл на пивоваренных заводах.

Наконец, можно упомянуть **ещё один процесс преобразования пищи – омыление**, который производится при помощи другого важного фермента – липазы, назначение которого – разложить молекулу жира на глицерин и жирные кислоты. Такая операция снимает с нашего желудочно-кишечного тракта обязанность эмульгировать жиры и вырабатывать свою собственную липазу. Если жиры распадутся ещё до попадания в наш желудок, то готовые жирные кислоты просто будут всосаны через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Их вкус (горький!) большинство людей не назовёт приятным, однако при наличии некоторой привычки жирные кислоты могут употребляться без затруднений.

Надо сказать, что описанные выше процессы весьма непросто разделить. Например, во время самоферментации пищи одновременно преобразуются и белки, и крахмалы, и жиры. А любая бактериальная ферментация всегда стартует с самоферментации. Однако знание деталей всегда полезно – это даёт возможность контролировать и направлять процессы преобразования по желаемому руслу.

Размалывание и просеивание

В этом разделе я в сфокусированном виде изложу то, что так или иначе упоминается во многих других частях этой книги. Речь идёт о размалывании и просеивании высушенных, в том числе ферментированных, продуктов. Сочетание этих двух методов переработки позволяет добиться весьма изысканных вкусов – когда пища действительно тает на языке.

Солод (сильно пророщенное и высушенное зерно) является, по сути дела, готовой пищей, богатой ферментами. Однако употреблять его в пищу можно только после размачивания, что может занимать многие часы. А вот если его сначала размолоть до состояния пыли, то превращение в кашу происходит буквально за несколько минут. Солодовую муку можно брать с собой в дорогу – это, можно сказать, «живая» каша быстрого приготовления.

Но есть одно «но». Многие злаки, а также высушенные травы содержат слишком много жёсткой клетчатки, которая даже при глубоком размалывании придаёт блюду вкус песка. Замачивай или не замачивай, всё равно на языке ощущается крошка.

Решение этой проблемы на самом деле очень простое – его нашли ещё много веков назад. Его знает каждый мельник! Муку надо просеивать.

Итак, для размалывания применяем жерновую кофемолку или, лучше, специальную мельницу для зерна. А затем просеиваем муку, отделяя от неё отруби или целлюлозу. Это надо делать с помощью самого тонкого сита. Как же так, возмутится иной знаток здорового питания, ведь таким образом удаляется ценная клетчатка! А я отвечу ему – ну и что. Много дополнительной клетчатки действительно необходимо тем, кто питается булочками и пиццами. А у сыроедов от избытка клетчатки кишечник и так регулярно приходит в состояние раздражения, так что небольшая разгрузка ему не повредит.

Просеяв любую «живую» муку, вы удивитесь, насколько много в ней неразмолотой крошки. Для кулинарии она практически бесполезна. Можно, конечно, её заквасить, чтобы извлечь остатки питательных веществ, которые потом выпить в виде кваса. Но я этот песок из клетчатки отдаю земле – точнее говоря, компостному бурту.

В просеянную муку тонкого помола можно превращать практически все «классические» сыроедческие продукты. Любые проростки – засушенные либо сразу, либо сначала подвергнутые самоферментации. Квашеные, а затем высушенные овощи. Любые

травы и листья – высушенные либо в первозданном виде, либо после пропускания через мясорубку и самоферментации.

Этим путём мы получаем концентрированные, готовые к быстрому приготовлению смеси. Самый очевидный способ их употребления в пищу – превратить в кашу. Например, разведя их тёплой кисломолочной сывороткой, овощным квасом или соком, травяным чаем или просто водой.

А можно пойти по второму кругу: из каши, доведённой до состояния песочного теста, слепить хлебцы и печенья и снова просушить, приправив мёдом, сухофруктами или пряностями.

В результате получится настоящее лакомство – неважно, задумали вы его сладким или острым. Это будет настоящее «живое», сыроедческое печенье. Либо чипсы. И оно будет таять на языке, давая нашей гормональной системе новые причины для радости.

Уроки силосования для сыроеда

Основы

Для каждого сыроеда исключительную важность имеет знание о процессе силосования трав. Казалось бы, зачем нам знать, как приготавливаются корма для сельскохозяйственных животных? А вот зачем.

При самопереваривании сырой растительной пищи в кардиальной части желудка человека там протекают процессы, практически идентичные тем, что идут в травяной массе при силосовании. Та же самая самоферментация, те же самые бактерии участвуют, очень близкие температуры (около 37 градусов по Цельсию). А «пищеварение в кастрюле» (предварительная самоферментация пищи) – это и вовсе калька с процесса силосования, только идёт он не в траншее, а на нашем кухонном столе.

Изучив процесс силосования, мы становимся готовыми к более адекватному пониманию своего собственного пищеварения. Какие наилучшие условия для этого процесса, как его можно оптимизировать или видоизменить? Давайте почитаем соответствующие руководства по приготовлению кормов для животных. Я очень много полезного вынес из этих источников. И теперь, вместо того чтобы строить догадки или полагаться на сомнительные авторитеты, я располагаю точным руководящим знанием. Я очень благодарен Е.Н. Переваловой из Сургута, которая снабдила меня книгами и обзорами по силосованию кормов, – она прислала их мне по электронной почте. Без её помощи мне было бы очень трудно сориентироваться во всём многообразии этой литературы.

Итак, в чём же состоит процесс силосования? Как правило, свежескошенные травы – злаковые или бобовые – укладывают в огромные траншеи с укреплёнными влагонепроницаемыми стенами, размер которых может достигать $3 \times 10 \times 40$ метров. Это, можно сказать, уже не траншея, а овраг! Зелёную массу предварительно нарезают на кусочки размером от 2 до 10 сантиметров, чтобы облегчить выделение сока, и после укладки в траншею плотно уминают тяжёлым трактором. Пустившую сок массу покрывают толстой (до 0,2 мм) полиэтиленовой плёнкой и присыпают несколькими сантиметрами земли. Иногда присыпание осуществляют остатками зелёной массы. Для правильной затравки процесса силосования траву часто орошают

закваской с молочнокислыми бактериями.

В течение двух-трёх недель в зелёной массе происходят разнообразные процессы брожения, и при правильной их организации доминирует молочнокислое брожение: лактобактерии преобразуют сахара зелёной массы в молочную кислоту. Когда кислотность среды достигает pH = 4.2, лактобактерии перестают развиваться, и травяная масса консервируется молочной кислотой. Храниться силос может продолжительное время – до двух-трёх лет, однако использовать его можно начинать уже через две-три недели после закладки.

Температура, при которой происходит правильное силосование, – 37—38 градусов. Однако если из силосной массы при закладке не был выдавлен воздух, вследствие процессов клеточного дыхания и самоферментации происходит разогрев среды до 50—60 градусов, что приводит к большим потерям питательных веществ и образованию веществ, вовсе не полезных для млекопитающих животных. По сути дела, в этих условиях происходит не силосование, а компостирование.

При качественном, правильно организованном процессе силосования практически нет потерь питательных веществ – лишь значительно (на 70%) уменьшается количество сахаров, которые переходят в молочную кислоту. Это, собственно говоря, небольшая потеря, поскольку молочная кислота хорошо усваивается животными. И в течение всего срока хранения силоса (более двух лет) питательные вещества практически не теряются.

А вот при высушивании зелёной массы на сено общие потери питательных веществ достигают 40%. Более того, при силосовании практически полностью разрушаются многие сильнодействующие биологически активные вещества трав, которые в больших дозах могут быть ядовитыми для животных: это разнообразные алкалоиды, гликозиды, горчичные масла.

Качественный силос имеет зеленовато-кремовый цвет, иногда коричневато-зелёный. А вот силос плохого качества (приготовленный при повышенной температуре) окрашивается в бурый цвет. В качественном силосе отдельные части растения сохраняют свою индивидуальность, однако легко отделяются. Запах хорошего силоса напоминает запах квашеных овощей, свежего хлеба, иногда – мёда.

Нам остаётся констатировать, что процесс силосования – это молочнокислое бессолевое квашение травянистых растений. Силос хорошо сохраняет питательные вещества, долго хранится и является прекрасным кормом для скота – коров, коз, свиней, а

также для птиц.

И сыроеду просто жизненно необходимо усвоить уроки силосования, чтобы научиться обеспечивать себя полноценной питательной пищей в любых обстоятельствах жизни.

Микробиологические процессы при силосовании

Нам, конечно, небезынтересно знать, какие же процессы происходят в наших кастрюлях при самоферментировании пищи. Ответ на этот вопрос уже имеется в любом учебнике по приготовлению кормов для сельскохозяйственных животных.

Молочнокислые бактерии сбраживают сахара. Идеальная среда для них – кислая; они сохраняют жизнеспособность, пока pH не опускается до 3—3,5. Наилучшая влажность для них 60—75%. Это факультативные анаэробы, то есть они могут развиваться как в присутствии кислорода, так и без него.

Молочнокислое брожение не сводится только к преобразованию сахаров. В этом процессе также происходит упрощение сложных растительных белков (в том числе растительных ядов) и превращение их в аминокислоты.

Маслянокислое брожение вызывается анаэробными спорообразующими, палочковыми бактериями, которые широко распространены в почве. Для них оптимальна кислотность pH = 5,4—5,5. Эти бактерии любят повышенную влажность (85%) и повышенную температуру. Эти бактерии приводят к большим потерям молочной кислоты, поскольку способны питаться также и ею. Это вызывает ухудшение качества силоса.

Сделаем заметку на память: запивая сырую растительную пищу жидкостью, мы стимулируем именно этот тип брожения.

Уксуснокислое брожение сбраживает этиловый спирт, в небольших количествах имеющийся в силосе, в уксусную кислоту, и она придаёт силосу неприятный, слишком острый вкус. Этот вид брожения происходит только в присутствии кислорода, как правило, на первых стадиях силосования. Спирт же в силосе появляется благодаря гетероферментативному молочнокислому сбраживанию сахаров, а также вследствие деятельности дрожжевых грибков.

Пропионовокислое брожение превращает сахар или молочную кислоту в уксусную или пропионовую кислоту. Пропионовокислые бактерии – это короткие неподвижные бесспоровые анаэробные палочки, которые лучше всего развиваются при температуре около 30 градусов. Эти бактерии придают среде сырный запах; они, между прочим, вырабатывают витамин B_{12}.

Гнилостные бактерии развиваются в аэробных условиях (при изобилии кислорода) при кислотности выше pH = 4,5. Они преобразуют сахара, белки, молочную кислоту до угарного газа и аммиака, который придаёт среде характерный запах прокисшей мочи. Эти бактерии часто производят такие ядовитые вещества, как индол, кадаверин и скатол.

Плесневые грибки очень опасны, поскольку производят канцерогенные токсины. Они развиваются только в аэробных условиях и способны выдерживать кислотность вплоть до pH = 1. Однако продукты их жизнедеятельности ощелачивают силос. Плесневые грибки крайне нежелательны. Хорошей гарантией против них является герметизация бродильной массы.

Дрожжевые грибки – это факультативные анаэробы, выдерживают кислотность вплоть до pH = 2. Они хорошо развиваются в перекисшем силосе, когда молочнокислые бактерии угнетены. Дрожжи осуществляют спиртовое сбраживание сахаров, а также молочной кислоты. Поэтому если в травяном сырье слишком много сахара, то получается и много спирта – иногда до 2—3%. Такой силос уже не годится для племенной работы.

Силосуемость сырья

Трава, в которой достаточно много сахаров, силосуется легко и быстро. Это прежде всего злаковые однолетние растения (кукуруза, овёс, рожь) и злаковые многолетние (тимофеевка, овсяница и др.). Хорошо силосуются подсолнечник, капуста, бахчевые (плоды), ботва большинства корнеплодов.

Трудно силосуются клевер (до начала цветения), донники и другие бобовые растения: горох, вика.

Целый ряд растений содержит настолько мало сахаров, что засилосовать их в чистом виде невозможно. Это молодая крапива, лебеда, ботва картофеля, тыкв и арбузов, молодая люцерна, соя.

Увеличение относительного содержания сахара достигается путём предварительного провяливания растений.

Хорошие результаты даёт использование травяных смесей (моносыроеды, насторожитесь – опять мяч летит в ваши ворота!), например злаково-бобовых. С одной стороны, компенсируется избыток сахара, который может привести к образованию заметного количества спирта. С другой стороны, создаются условия для брожения трудносилосуемых культур. В целом минимальное содержание сахара в смеси должно быть не менее чем 1,5%.

Иногда для увеличения количества сахара добавляют

кормовую патоку (мелассу), злаковую муку или нарезанные корнеплоды в количестве до 2—3% по массе. Используются также молочнокислые закваски, особенно при силосовании бобовых растений.

Раскисление силоса

Если силос перекислен (pH < 3,8), то его употребление в больших количествах опасно для животных. У них возникают расстройства пищеварения, уменьшается переваримость пищи. При избытке в силосе масляной и уксусной кислот начинается накопление кетоновых тел, что ведёт к гипокальцемии, рождению неполноценных телят, заболевающих впоследствии диспепсией.

Для раскисления силоса часто используется обычная пищевая сода в количестве 5—6 граммов на килограмм силоса. Ещё лучше смешивать такой силос со щелочными кормами: измельчёнными корнеплодами (в соотношении 1:5) либо с сеном (1:10).

Как должен пахнуть силос

Правильно приготовленный силос имеет приятный кислый запах – как заквашенные овощи или фрукты. Он может пахнуть свежеиспечённым хлебом, мёдом. И он НЕ ДОЛЖЕН пахнуть плесенью, затхлостью, навозом, испорченным сыром или селёдкой, прогорклым маслом, редькой. Эти признаки помогут сыроедам сориентироваться и быстро оценивать, что это там наквасилось у них в кастрюльке.

Кто пробовал силос?

Этот каверзный вопрос я часто задаю участникам моих семинаров. А также спрашиваю об этом всех, кто имеет хоть какое-то отношение к сельскому хозяйству. Многие держали силос в руках. Многим нравится запах силоса. Но НИКТО из опрошенных мною его ни разу не пробовал! Кроме того, что силос – это еда для скота, даются ещё такие объяснения. Силос часто смешивается с землёй, особенно при не очень аккуратном приготовлении. По нему бегают мыши. Наконец, по нему ходят крестьяне в грязных сапогах и ездят трактора. Словом, полная антисанитария.

Интересно, что все эти объяснения можно применить, например, к картошке, свёкле и морковке. Они также растут в антисанитарных условиях – в самой настоящей грязи. Однако мы едим их с удовольствием.

А что мешает взять да приготовить идеальный, стерильный силос у себя во дворе? Или на кухне? Вот уж действительно – нет у людей любопытства! А вы не хотите попробовать? Ведь если эксперимент окажется удачным, вы немедленно получите награду: полноценную, практически дармовую еду, которая может сохраняться годами. Такая перспектива стоит потраченных усилий, как вы думаете?

Я, не сумев соблазнить этим специалистов по сельскому хозяйству, провёл все необходимые проверки и тесты у себя дома, благо лесопарк от меня недалеко и любых трав там предостаточно. И теперь **я уполномочен авторитетно заявить: угрозы голода для жителей России не существует! Квасьте траву, господа.**

Солодование: верный способ победить сырой крахмал

А теперь настало время поговорить о преобразовании сырого крахмала. Известно, что человеческое существо не очень хорошо справляется с его перевариванием. Простые сахара – вот что ожидает наш организм от поглощённой им пищи. Но эти сахара ещё надо каким-то образом добыть – либо затратив ресурс слюнных и поджелудочной желёз, произведя изрядное количество амилазы, либо использовать возможности своего ума и произвести некоторые внешние действия с пищей. Иначе говоря, щадящим образом её переработав.

Для любителей ни на шаг не отступать от того, что дала нам Природа, я ещё раз напомню, что исследователи традиционных культур недвусмысленно утверждают: те племена и народы, где принято питаться сырым крахмалом, не являют примером долгожительства. Их обычный срок жизни – 50—60 лет. И это при том, что живут они на лоне природы, в её райских уголках и их среда обитания не загрязнена химическими ядами и токсинами. А вот в тех культурах, где сырой крахмал разумно перерабатывается (не методом кипячения, естественно), долгожителей очень много.

В принципе, в самой пище содержатся все необходимые ферменты, которые в процессе самоферментации способны естественным и предсказуемым способом добиться желаемого: превратить противно-скользкий на вкус продукт в сладкий и ароматный. Но самоферментация развивается своим путём, её трудно направлять. И нам приходится принимать то, что она нам даёт: одновременное сочетание сладкого, кислого и горького вкусов. Кому-то это нравится, кому-то – не очень. Более того, самоферментирование – как правило, достаточно длительный процесс, для своего завершения он требует как минимум нескольких часов, а то и пары суток.

Я сейчас поведу речь о продуктах, которые не обрекают сыроеда на радикальную перестройку своих вкусовых предпочтений и готовятся довольно быстро. Что вы скажете о возможности приготовить «живую» кашу, наполненную свежестью и ароматами, за полчаса? И сделать это нам поможет солод – продукт, широко используемый в пивоваренной промышленности.

Солод – это специально приготовленные «переростки» зерновых культур, в которых максимизировано содержание амилазы – фермента, превращающего крахмал в сахара. В

промышленности полученный таким путём сахар используется для получения алкоголя. И никто из простых смертных не знает, что как промежуточный продукт на фабриках возникает и исчезает прекрасная пища. Она называется «пивное сусло». Это ароматная, сладкая, тягучая жидкость, которая напоминает по своим свойствам мелассу – побочный продукт сахарного производства, кормовую патоку. С её помощью животноводы подслащивают слишком кислый силос. В США, между прочим, меласса уже нашла дорогу на прилавки оздоровительного питания. Мы же отдаём всё самое лучшее коровам! Наверное, для того, чтобы хоть как-то подсластить их горькую судьбу…

Выращивание зерна на солод

Обычно используется зерно ячменя, хотя годится и пшеница, и рожь, и просо. Зерно замачивают и затем проращивают при температуре около 20 градусов. Корешки должны достигнуть длины примерно в полтора размера зерна, а росток листка, который идёт внутри зерна и поэтому первое время скрыт (его называют гусаром), должен быть от 2/3 до 3/4 длины зерна. К этому моменту в зерне накапливается максимальное количество разнообразных ферментов, из которых амилазы (точнее говоря, трёх её видов) больше всего.

Давайте теперь вспомним, что кто-то рекомендовал нам употреблять в пищу только проростки зерновых, у которых корешок не длиннее чем 1—2 миллиметра. А ведь в таких «недоростках» зерна ферментов ещё очень мало, и весь объём зерна практически не преобразован – делать это придётся нашей с вами системе пищеварения.

> И эта вредная установка кочует из одной книги по оздоровлению в другую, ложно ориентируя десятки и сотни тысяч людей. Вот как запускаются в обращение ментальные вирусы!

Приготовление солода

Когда ферментов в зерне становится много, они немедленно начинают свою работу. Зародыш начинает строить новое растение, тратя на это питательные вещества, запасённые в зерне. И количество ферментов в результате этого процесса быстро убывает.

Чтобы прервать сей процесс, зерно сначала подсушивают, а затем нагревают. Причём до температур довольно приличных:

порядка 60—70 градусов по Цельсию. А иногда и больше ста градусов!

И вот здесь внимательный читатель может возмутиться: да как же так, ведь от этого все ферменты погибнут! А вот и нет. Здесь мы ещё раз сталкиваемся с недопониманием, которое в конце концов приводит к неправильным действиям многих сыроедов.

> Ферменты действительно разрушаются, если их подвергнуть нагреву выше 45 градусов ВО ВЛАЖНОЙ СРЕДЕ! Если же влажность невысокая, то и при ста градусах ферменты выживают – они лишь временно становятся неактивными. На этом факте основана вся пивоваренная промышленность. А мы с вами можем этот факт использовать для цели гораздо более благородной, чем производство пива: для разрешения продовольственной проблемы нашей планеты.

Итак, зерновые «переростки» сначала слегка подвяливают, чтобы понизить их влажность, а затем нагревают и выдерживают при повышенной температуре достаточно долго – до двух суток. За это время корешки, гусар и само зерно высыхают, процесс роста останавливается, а **внутри зерна происходят процессы термопреобразования: белки и аминокислоты соединяются с сахарами, и производятся так называемые меланоидины (меланоиды)** – ароматические вещества, которые, собственно говоря, и ценятся в пиве, придавая ему характерный вкус и запах.

Здесь надо сделать небольшое отступление. При производстве силоса, если в травяную массу допускается воздух, начинается разогрев среды до температуры 60—70 градусов по Цельсию – как раз характерной для солодования. И также начинают образовываться меланоидины, которые придают силосу запах и вкус ржаного хлеба, мёда, перезрелых яблок. Между прочим, в банях и саунах «со стажем» деревянные стены пахнут именно этим. Животные с охотой поедают такой ароматный силос (он имеет бурый цвет), однако считается, что переваримость питательных веществ в нём невелика. И поэтому коров кормить такой едой не следует.

А мы, люди разумные, с удовольствием употребляем в пищу эти самые меланоидины – кто же не любит хрустящих корочек, жареных пирожков, чипсов и пива. Есть что-то манящее в этом сладком запахе с призвуком дыма. Я не уверен, что подобные ароматические вещества всегда плохи для человеческого организма. Может быть, всё дело в конкретном способе, пути их получения? Или в сопутствующих веществах, которые при

желании можно исключить? Всё-таки не только люди, но и многие животные положительно реагируют на такие запахи и вкусы. С этим ещё предстоит разбираться.

В пивоварении считается, что высохшие корешки и ростки портят вкус пива, и поэтому от них надо избавляться. Это и делается с помощью механической обработки. Куда же идут отвалившиеся сухие корешки? Вы правильно догадались – на корм скоту!

Очищенные и подрумяненные зёрна, наполненные ферментами, в дальнейшем размалываются в крупку и используются на следующей стадии пивоварения.

Преобразование крахмала

Ферментов в солоде оказывается довольно много – на 30% больше, чем необходимо для преобразования крахмала, содержащегося в самом солоде. Поэтому к солоду добавляют и несолодованное, сырое сырьё, увлажняют и готовят так называемый затор. Вот в нём-то ферменты и выполняют свою работу – превращают крахмал в сахара. Здесь бы и остановиться! Но нет, неуёмный человеческий ум стремится всё испортить – что он и делает, переходя к следующей стадии пивоварения, на которой производится уже собственно пиво – путём дрожжевого сбраживания сахара в алкоголь. Нам эта стадия неинтересна, и поэтому я её пропускаю.

Выводы для сыроедов

А теперь давайте подведём промежуточные итоги и сделаем выводы.

• Для того чтобы эффективно использовать жизненную силу ферментов, имеющихся в живых растениях, последние вовсе не обязательно есть «с куста». Практически все **ферменты могут быть сохранены при условии правильного засушивания**: сначала следует подвялить собранные растения при невысокой температуре (< 40 градусов) и сильном потоке воздуха, а затем досушить при 60—70 градусах. Между прочим, именно эти два температурных диапазона имеются в широко распространённых сушилках для грибов и ягод.

• Солод легко приготовить в домашних условиях. Варьируя вид зерна и температуру досушивания, можно добиться широкого разнообразия вкусовых качеств. Этот солод можно использовать для быстрого приготовления каш – например, на работе или в поездке, когда нет возможности проращивать зерно. Достаточно

смешать солод с размолотым зерном или обработанными в блендере крахмалистыми овощами, залить тёплой водой и подождать полчаса или немного больше.

• Вполне возможно использовать солод промышленного производства, который стоит ненамного дороже самого зерна. Солод для светлого пива имеет травяной или овощной запах и вкус, а солод для тёмного пива – более зажаренный, карамельный. В Интернете вы можете найти множество предложений по продаже солода. Солод также можно купить на хлебопекарных и пивоваренных заводах.

• Для тренировки проделайте следующий простой тест. Возьмите магазинную гречку, размолите её на кофемолке в муку, добавьте в неё солода (в соотношении 1/3—1/5), долейте воды и размешайте, чтобы получилась масса, напоминающая по консистенции бетонный раствор. Через полчаса попробуйте – у этой каши появится явно выраженный сладкий привкус.

• Солод можно добавлять в процессе квашения. Он поможет увеличить содержание сахара, если его было слишком мало, и это очень понравится лактобактериям. Понравится также и вам: квашеные овощи и квасы перестанут быть резко кислыми, но приобретут приятный аромат и сладкий привкус.

Бессолевое квашение

Собственно говоря, квашение по определению должно быть бессолевым. Иначе его надо называть солением. Или, хуже того, маринованием. Я специально говорю «бессолевое квашение», намекая на выражение «масло масляное», чтобы это сочетание слов надёжно впечаталось в память читателя. К соли у умных сыроедов отношение однозначное – об этом уже всё сказал доктор Герсон. Для человека, живущего в средней полосе, соль – это дорога в могилу. А для живущих на юге соль – это лекарство для восстановления солевого баланса при интенсивном потении, да и то не в виде NaCl, а в форме физиологической смеси нескольких солей (электролит).

Квашение стало основой крепкого здоровья многих наций. Например, корейцы широко его используют и являются в этом деле настоящими профессионалами. Сразу хочу предупредить: то, что сейчас на каждом углу можно купить под видом корейских квашений, – это суррогат, опасный для здоровья.

На Руси во все времена квасили всё и вся. Разнообразные квасы стояли в кадушках в каждой избе. Квашеным и питались, и лечились. Теперь эта традиция утеряна, и нам предстоит её возродить – уже в новых условиях и в новых формах.

Но, прежде чем говорить о кулинарии, давайте кое-что вспомним из того, что нам известно о самом процессе квашения.

Биохимия квашения

Квашение, или молочнокислое брожение, осуществляется, как легко понять, молочнокислыми бактериями. Но всегда параллельно происходят несколько других процессов, и их относительная важность определяется многочисленными условиями – влажностью, составом сырья и его кислотностью, температурой. Важнейшие участники процесса квашения подробно перечисляются в разделе о силосовании. А здесь я лишь напомню, что чаще всего с молочнокислыми бактериями соседствуют их пропионовокислые собратья и дрожжевые грибки. Пропионовокислый процесс происходит на стадии сырообразования; дрожжи включаются в дело при сильном закислении и избытке сахара.

Молочнокислые бактерии бывают двух основных видов – гомоферментативные, которые разлагают простые сахара в молочную кислоту, и гетероферментативные, которые, кроме молочной кислоты, порождают ещё и уксусную кислоту, и спирт.

А вот крахмалы большинство молочнокислых бактерий упрощать не умеют. Так что картошку вам сквасить не удастся! Хотя имеются штаммы, которые очень интересуют пивоваров. Они называются **Lactobacillus amylovorus** и **Lactobacillus amylolyticus** и способны разлагать также и крахмал, что очень ценно – не только для пивоваров, но и для нас. Более того, эти штаммы хорошо чувствуют себя в диапазоне температур 30—50 градусов по Цельсию, и поэтому уже при комнатной температуре процесс квашения останавливается сам собой.

Однако молочнокислый процесс не сводится только к трансформации углеводов. Всегда в этом процессе происходит и преобразование (гидролиз) белков, причём преобразование неглубокое – до аминокислот. В отличие, например, от процесса гниения, когда белки распадаются до аммиака.

В процесс квашения сначала вступают молочнокислые стрептококки, а затем их догоняют молочнокислые палочки – по мере роста кислотности среды. Когда кислотность достигает pH = 4,2, процесс потихоньку замирает, и можно убирать продукт квашения в холодильник или погреб. Консервантом для квашений служит молочная кислота.

При заквашивании, например, капусты обычно через три дня она начинает дурно пахнуть, и появляется большое количество коллоидного вещества, желе. Это экстрагируются белки и аминокислоты, а запах обусловлен метионином – его капуста содержит довольно много. Эти капустные «сопли» имеют, однако, вполне приятный вкус – кефирный. Ещё через пару дней они рассосутся, и белки гидролизуются – раствор станет снова жидким и более-менее прозрачным.

В процессе квашения сложные растительные белки, представляющие большую проблему для поджелудочной железы (да, вот ведь незадача – сырое, а грузит поджелудку!), упрощаются, становятся водорастворимыми и могут всасываться непосредственно через слизистую оболочку пищеварительных органов. А молочная кислота, полученная из сахаров, ничуть не хуже глюкозы в смысле питательности. Она растворяет в человеческом теле всевозможные отложения и закисляет толстый кишечник, помогая нам освобождаться от патогенных, гнилостных микроорганизмов. Конечно, переизбыток кислого также не полезен, поскольку может привести к остеопорозу.

Основной рецепт

Приготовьте пятилитровую пластиковую банку с широким горлышком и крышкой. Такую тару можно купить на рынке – в

них молочники перевозят сметану и кефир.

Нарежьте сырые овощи кубиками в один сантиметр. Рыхлые овощи можно нарезать более крупно. Засыпьте банку доверху, оставив 2—3 сантиметра. Это – буферное пространство, поскольку при квашении объём овощей может увеличиться.

Добавьте неострых пряностей – зиры, тмина, семян укропа или кинзы. Залейте один стакан молочной сыворотки, а оставшийся объём долейте водой, чтобы прикрыть овощи. Сверху положите кусок бязи, чтобы у овощей не было контакта с воздухом. Квашение – анаэробный процесс, то есть он идёт без участия кислорода. Соприкосновение с воздухом приводит к размножению на поверхности заквашиваемого продукта колоний плёнчатых дрожжей, что нежелательно и может испортить вкус продукта.

Выделяющиеся при квашении газы могут настолько увеличить давление внутри банки, что она или деформируется, или разорвётся. Поэтому желательно либо оставлять небольшой буферный объём, либо предусмотреть канал слива излишнего сока. Например, в крышке можно проколоть шилом небольшое отверстие, и это надёжно предохранит вас от сюрприза при открывании сосуда. Иногда крышки бывают с углублением, что очень удобно – там лишняя жидкость и накапливается.

Обычно при комнатной температуре требуется 5—7 дней, чтобы процесс завершился. Пробуйте в процессе приготовления, тогда не ошибётесь. Овощи должны стать хрустящими, а сок (квас) – кислым, с явным кефирным вкусом.

Хорошо квасятся продукты, имеющие достаточно сахара – не менее 2%. Если сахара мало, то процесс не пойдёт. Вы не сможете заквасить, например, крапиву в чистом виде. А вот сныть квасится прекрасно, особенно её молодые черенки.

> Квасить можно овощи (за исключением баклажанов и картошки), многие травы, листья (кроме сильно вяжущих, например, дуба). Прекрасно квасятся жмыхи, остающиеся после выжимания сока. Квашение фруктов не имеет особого смысла. А вот яблочный жмых или банановая кожура – это прекрасные кандидаты для заквашивания, квасы из них получаются очень вкусными.

Что ещё важно – в процессе квашения разлагаются многие органические яды, алкалоиды и гликозиды. Но чтобы быть уверенным в том, что разложение произошло полностью, надо в случае сомнений подождать не менее двух недель. По истечении этого срока можно попробовать.

Плёнчатые дрожжи

При квашении при комнатной температуре на поверхности, имеющей контакт с воздухом, через 2—3 дня образуется сначала светло-серая, а затем коричневая тонкая плёнка. Она часто морщинится. Это развиваются аэробные микроорганизмы – разнообразные штаммы плёнчатых дрожжей или сахаромицетов. Они преобразуют органические кислоты и алкоголь, давая продукту запах альдегидов и окрашивая вкус сероводородом. Эти микроорганизмы не токсичны, однако они изменяют состав продукта квашения и могут его полностью испортить. Поначалу плёнчатые дрожжи плавают на поверхности, и их можно без затруднений удалить. Но позже они оседают на дно, и тогда бороться с ними уже непросто.

Самый лучший способ предотвратить появление плёнчатых дрожжей – исключить контакт продукта или водяной поверхности с воздухом. Для этого можно полностью, до крышки, доливать тару водой, предусмотрев предохранительный клапан.

Идеально ли квашение?

В процессе квашения мы целиком зависим от того, что положили на наш стол лактобактерии. Их вкусы не вполне совпадают с нашими. И если питаться исключительно квашеными продуктами, то наш организм закислится не хуже, чем это бывает при поедании мяса.

В этом смысле нам больше подходит самоферментирование продуктов. В нём все компоненты пищи параллельно упрощаются собственными ферментами. То же самое происходит в кардиальной части наших желудков в самом начале переваривания сырых продуктов, в течение первого часа. Однако самоферментация сопряжена с некоторым риском и требует как теоретической квалификации, так и практической сноровки. Момент, когда ферменты уже израсходованы, трудно предсказать. Это надо постоянно контролировать по конечному продукту. Ведь всегда наготове армия микроорганизмов, которые только и ждут, чтобы подсесть к чужому столу. Они готовы наброситься на аминокислоты, сахара и жирные кислоты, особенно в тёплую и жаркую погоду. Чуть что, малейшая оплошность – и немедленно появляются нити, «пух» грибковых культур, либо начинает распространяться запах аммиака. Либо расползается сладковато-противный запах масляной кислоты.

Ферменты же лактобактерий никогда не кончаются – пока живы сами бактерии. И лактобактерии всегда могут быть нами

призваны для того, чтобы осуществить охрану от гнилостных микроорганизмов и плесневых грибков.

Однако все эти усилия стоят того, так как ферментированные продукты – это очень ценная, необходимая компонента любой достаточно сбалансированной диеты. Это – инструмент, с помощью которого мы можем строить своё тело и возвращать ему здоровье. Правильное сочетание свежих овощей и фруктов, зелени с квашеными и самоферментированными продуктами – это и есть магистральная линия умного сыроедения. **Хорошо начинать приготовление пищи с помощью самоферментирования, а затем подселять в питательную среду молочнокислые бактерии в качестве «охраны».**

Техника безопасности при квашении

При наличии некоторого опыта квашение является совершенно безопасным, нетрудным и даже приятным творческим процессом. Однако, чтобы поначалу не налететь на проблему, необходимо держать в уме некоторые ориентирующие моменты:

• Используйте только качественный материал для заквашивания – свежие продукты без следов гниения или плесени. Хорошо промывайте материал перед заквашиванием слабым раствором марганцовки.

• Всегда используйте проверенную закваску, не надеясь на спонтанное квашение. Кто знает, какое чудо может выпасть из пыли на этот раз!

• Квашение осуществляйте только в анаэробных условиях, приняв все необходимые меры по изолированию кваши от воздуха.

• Не квасьте при температуре выше 20 градусов по Цельсию. Хотя высокая температура ускоряет процесс, при этом повышается вероятность маслянокислых и гнилостных вариантов развития.

• Кваша и квас (сок) должны быть ощутимо кислыми и пахнуть простоквашей. Если это не так, то лучше не рисковать и пожертвовать продуктом, чтобы не подставить под удар своё здоровье.

• Закваску надо хранить в холодильнике, и не дольше одного месяца.

• При самоферментировании в жаркую погоду всегда выставляйте «охрану» с помощью молочнокислой закваски.

• Используйте пряности и специи – они подавляют гнилостные и плесневые процессы. Хороши чеснок, семя кинзы,

тмин, зира, красный перец (не переборщите!) и даже сладкий болгарский перец.

• После завершения процесса квашения всегда убирайте продукт в холодильник. То же самое касается и самоферментированных продуктов. Их, кстати говоря, после сливания излишнего сока можно засушить до твёрдого состояния – сначала провялить при невысокой температуре и сильном потоке воздуха, а потом досушить при температуре 60—70 градусов. Ферменты от этого не пострадают.

• Не слишком увлекайтесь квашеным – чтобы не перекислить организм. Раскисляйте квашенья сырыми овощами и зеленью. Если квашенье обжигает кишечник, добавляйте льняное масло. Наилучшая скорая помощь – чайная ложка облепихового масла.

Слово о жирах

О жирах я подробно высказывался в другой своей книге («Абсолютное Исцеление»). Здесь я только расставлю акценты и выделю главное.

> Многие видные целители и специалисты по питанию (Герсон, Будвиг, Эрасмус) называют питание нагретыми и химически преобразованными жирами одной из главных причин массового распространения онкологических заболеваний.

В результате варварской обработки двойные связи в ненасыщенных жирах разрушаются и жиры обретают такую структуру, с которой не могут справиться липазы (ферменты, преобразующие жиры) человеческого тела. Капельки таких жиров вместе с током крови и лимфы разносятся по телу, но организм не знает, что с ними делать. Он не может их употребить в дело, не может вывести. Хорошо, если удаётся направить их в депо, и тогда начинают расти жировые отложения. А если нет – то капли клейкого жира вызывают агглютинацию (склеивание) эритроцитов, закупоривают мелкие сосуды. Для того чтобы не прекратилось кровоснабжение тканей, гипоталамус заставляет сердце сильнее сокращаться, и поэтому повышается артериальное давление. А добрые медики предлагают вылечить нас атенололом – давление вновь падает, но ткани тела начинают задыхаться и голодать… Время пошло – рак уже не за горами. И скоро он громко свистнет!

Омега-3 и Омега-6

Очень важное противораковое средство – жирная кислота Омега-3, главный источник которой – семя льна. Он самый доступный и самый дешёвый. Омега-3 регулирует клеточное дыхание и интенсивность метаболизма. А Омега-6, содержащаяся в подсолнечных, конопляных и тыквенных семечках, является топливом для метаболического огня.

Некоторые целители увлекаются применением Омега-3 и забывают про Омега-6. Удо Эрасмус нас поправляет: эти две жирных кислоты должны употребляться в определённой пропорции (примерно 1:3), иначе, исключив Омега-6, можно переохладить организм и пригласить дегенеративные болезни – но уже с другого входа.

Я думаю, что идея о том, что современное человечество перебирает Омега-6 и поэтому болеет раком, глубоко ошибочна. Эта жирная кислота является важным игроком в метаболических процессах, и без неё равновесие нарушается. Другое дело, что ПОД ВИДОМ Омега-6 нам всегда подсовывают чудовищные извращения – термические обработанные или химизированные рафинированные масла. Как их ни назови – подсолнечное или кунжутное, – их природная структура нарушена и они стали канцерогенами. Причём чем больше двойных связей оно содержало, тем страшнее получается канцероген.

> Даже из числа людей, следящих за своей диетой, многие и понятия не имеют, каков вкус у настоящего подсолнечного масла холодного отжима. А что уж говорить о простых смертных!

То, что можно встретить в магазинах или на рынках, как правило, является бессовестной подделкой. Настоящее подсолнечное масло холодного отжима имеет желтовато-зеленоватый цвет, практически не пахнет, приносит ощущение свежести и СОВЕРШЕННО не имеет вкуса жареных семечек. При проглатывании даже одной чайной ложки этого масла в горле возникает характерное першение, которое происходит от высокой биологической активности этого масла.

Жирная кислота Омега-6 способна разжигать воспалительный огонь в организме, и именно это её ценное свойство делает возможными воспалительные (очистительные) кризы, которые при натуропатическом лечении являются главным механизмом исцеления.

Жиры или семечки?

Я не думаю, что следует догматически исключать жиры в пользу семечек. Правильно организованное производство позволяет получать очень хорошие масла, действительно холодного отжима. А немедленная доставка потребителю позволяет их надёжно сохранить.

Мой собственный опыт показывает, что, например, употребление размолотого льняного семени порождает свои проблемы со здоровьем – в частности, сильно нагружается печень и головка поджелудочной железы. Что, собственно говоря, и должно происходить при употреблении любого иного сырого семени или орехов. Идеально было бы сначала проращивать льняное семя, а затем подвергать его самоферментации в

анаэробных условиях. И сразу же после этого съедать – потому что высушивать его нельзя (кислород немедленно окислит Омега-3). По этой же причине этот продукт нельзя сохранять в форме сыра.

Однако льняное семя слишком клейкое, и это порождает множество проблем при проращивании. Поэтому мне кажется неплохим выходом использование масловыжимающей насадки на шнековую соковыжималку. Такие приспособления сейчас имеются на рынке, хотя они стоят недёшево. Они позволяют получить выход льняного масла до 50% – и это будет свежайшее масло, свежее не бывает. А вот оставшийся жмых уже естественно подвергнуть самоферментации, поскольку он содержит много белков и является ценным полуфабрикатом, который ещё предстоит превратить в еду.

Однако любое масло, хотя бы и холодного отжима, требует эмульгирования, иначе печени и головке поджелудочной железы придётся брать на себя дополнительную нагрузку. Поэтому **даже самое лучшее, наисвежайшее масло следует употреблять в виде разнообразных майонезов и напитков, взбивая их на блендере с квашеными продуктами, квасами или молочной сывороткой.**

А как же насыщенные жиры?

Следуя замечаниям Эдварда Хауэлла о том, что сырое сливочное масло, богатое собственными ферментами, является прекрасным терапевтическим средством, я неоднократно пытался применить эти идеи на практике. В Клубе Природолюбия одна из участниц (Н.Е. Холина) попробовала взбить погружным блендером всплывшие в процессе сквашивания молока сливки. Получилось натуральное масло – очень светлое, почти белое, с приятным молочным запахом и лёгким вкусом. Даже в нерастопленнном виде оно немедленно растворялось на языке, в отличие от обычного, магазинного сливочного масла.

Создавалось впечатление, что это «белое» масло уже преобразовано собственной липазой сырого молока – частично или полностью. И действительно, печень воспринимала это масло очень легко, практически не замечая нагрузки. Весь наш клуб возрадовался – ведь это открывало дорогу к безопасному употреблению любимого многими словочного масла. Но… не тут-то было!

На следующий день многие сыроеды убедились в том, что даже такое «самоферментированное» масло не прошло «языкового теста» – язык покрылся белым налётом, который

свидетельствовал, что преобразование в жирные кислоты было неполным. Но что ещё хуже, чувствительные люди с первой группой крови, изрядно вкусившие нового деликатеса, ощутили характерные «проколы» в области сердца – это проявило себя засорение перикарда длинноцепочечными, самыми клейкими жирными кислотами.

Известно, что насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в коровьем молоке, имеют длину в 18 и более атомов. Они легко приклеиваются к поверхности кровеносных сосудов, вызывают аггрегацию эритроцитов и замедляют ток крови, особенно в самых мелких сосудах. Это и приводит к росту артериального давления и повышает нагрузку на сердце.

> Козье молоко в этом смысле лучше коровьего – в нём доминируют более короткие насыщенные жиры, 16-атомные. Они гораздо менее клейкие. А наилучшее молоко – кобылье и ослиное, в котором насыщенных жиров очень мало, а преобладают Омега-3 и Омега-6.

Это связано с тем, что у этих животных желудки однокамерные, и содержащиеся в пище ненасыщенные жирные кислоты не разрушаются специфической микрофлорой многокамерных желудков, как это происходит у парнокопытных животных.

Итак, на употребление сливочного масла пока что приходится объявить мораторий. Я надеюсь, что когда-нибудь мы сможем или воспроизвести его прекрасный «сливочный» вкус с помощью растительных масел, либо научимся преобразовывать длинные жирные кислоты к более короткой, безопасной форме. Я, конечно же, имею в виду преобразование с помощью естественных, природных процессов, а не с использованием химических растворителей или нагрева до высокой температуры.

Итак, преобразование жиров. Орехи на мыло!

Как мы уже знаем, в идеальной пище, помимо её совершенного и прекрасного внешнего вида и вкуса, все питательные вещества должны быть преобразованы к водорастворимому виду: белки расщеплены на аминокислоты, крахмалы и часть клетчатки – на простые сахара, а жиры – на жирные кислоты.

Это, собственно говоря, и происходит при успешном самоферментировании пищи, **если созданы необходимые условия для полного завершения этого процесса**.

Давайте теперь более пристально рассмотрим процесс преобразования жиров.

Жиры, прежде чем фермент липаза сможет до них добраться, должны быть сначала эмульгированы, то есть взбиты до состояния взвеси из мельчайших капелек в воде. В нашем пищеварительном тракте эту задачу выполняет жёлчь. Затем липаза, выпускаемая головкой поджелудочной железы, соединяется с этой эмульсией в двенадцатиперстной кишке, и процесс преобразования начинается. Он происходит, понятное дело, при температуре, близкой к 37 градусам Цельсия.

В процессе преобразования от молекулы глицерина, являющейся основой всякого жира, отрываются три молекулы жирных кислот. В химии этот процесс называется… омылением! Потому что жирные кислоты являются поверхностно-активными веществами. Один их конец – гидрофобный, им они способны приклеиваться к жирам. А с другого своего конца они проявляют гидрофильные свойства и хватаются за молекулы воды. В результате поток воды с помощью жирных кислот становится способным вырывать молекулы жира с поверхности, куда они прилепились.

Так вот, чтобы омылить жир, достаточно его нагреть при давлении в десяток атмосфер, и дело сделано – жирные кислоты всплывают наверх, а глицерин идёт на дно. В результате их легко разделить. Проблема состоит в том, что если получаемые жирные кислоты содержат двойные углеродные связи (как это имеет место в Омега-3 и Омега-6), то при высоких температуре и давлении эти связи насыщаются, то есть жирные кислоты денатурируются и теряют свою биологическую активность.

Более того, чем больше двойных связей было

насыщено, тем более опасным получается канцероген! Вследствие этого маргарины, созданные из рыбьего жира и льняного масла, являются наиболее вредными для здоровья.

Поэтому так важно проводить процесс омыления (гидролиза) жиров при температуре, как правило, не выше 45 градусов. А это возможно сделать только с помощью ферментов. А может быть, и с помощью специальных методов механической переработки.

Процессы ферментативного преобразования жиров могут идти с участием кислорода или без него. Для диетических целей мы должны, по возможности, кислород исключать, так как он сводит на нет биологическою активность пищи. При участии кислорода маслянистая пища прогоркает, у неё появляется отвратительный запах, производимый масляной кислотой. В отсутствие кислорода пища также «прогоркает» – поскольку у жирных кислот характерный горьковатый вкус и далеко не самый приятный запах. Но такая прогорклость нам не опасна! Эдвард Хауэлл в одной из своих книг заметил, что наши мечты об употреблении готовых жирных кислот заметно приостыли бы, узнай мы, каков вкус и запах этих кислот, образующихся в нашем кишечнике.

При всём уважении к доктору Хауэллу, в моём уме всё время вертится вопрос: а он-то откуда это узнал? Я надеюсь, что это знание пришло к нему как следствие работы его научного воображения. А не вследствие экспериментов с пациентами.

Как же нам пустить орехи на мыло? Конечно же, с помощью собственных ферментов орехов (и семечек). В главе, посвящённой рецептам, я подробно рассказываю, как это можно сделать с помощью процессов проращивания и самоферментирования.

В процессе прорастания ореха в нём значительно увеличивается содержание ферментов, в том числе липазы. Сначала следует довести количество ферментов до максимально возможного уровня – подобно тому, как это делается при солодовании зерна в направлении «выращивания» амилазы. Затем рост надо остановить, иначе зародыш потратит все жировые запасы на создание нового растения. И после этого надо создать для фермента липазы оптимальные условия, при которых она максимально быстро преобразует в жирные кислоты максимальное количество орехового жира. Пророщенные орехи для этого следует измельчить, добавить немного воды и слегка подогреть.

Вкус у ореховой массы станет от этого совершенно иным, нежели тот, к которому мы привыкли. Как будто у нас получится

совершенно иной пищевой продукт. Просто алхимия! Но что примечательно – вы непосредственно, на собственном опыте сможете убедиться, что за всеми этими наукообразными рассуждениями стоят долгожданная истина и ценный практический результат. Вы съедите два десятка преобразованных таким образом грецких орехов, и… Что произойдёт с вами в результате? Загорится ли огнём печень, или, быть может, окаменеет поджелудочная железа? Ни то, ни другое! Весь ваш организм возрадуется от употребления подобной пищи. Уже через несколько минут вам станет легко, тепло, комфортно и радостно. Это будет означать, что пища удачно ассимилировалась, отдала свою энергию и составляющие её питательные вещества и при этом не создала проблем и повышенной нагрузки для организма. Это – главный критерий, по которому я оцениваю эффективность диеты.

Приготовление пищи выветриванием

Во многих традиционных культурах можно обнаружить такой интересный способ приготовления пищи, как выветривание, или состаривание (weathering, aging). Идея состоит в том, что пища, как правило высокобелковая (мясо или рыба), первоначально подвяливается, а затем оставляется на долгий срок на открытом воздухе под навесом. Там она подвергается воздействию стихий природы – тумана, ветра, отражённого света. Она то увлажняется, то вновь подсыхает. Оставшиеся в пище ферменты медленно, но верно продолжают свою работу. В ней также участвуют и лактобактерии. А процессы гниения или размножения плесневых грибков при этом подавляются слишком низкой влажностью продукта и притоком свежего воздуха. По прошествии двух-трёх месяцев сложные белковые молекулы пищи распадаются на аминокислоты, но дальнейший распад аминокислот не происходит, так как вызывающие его гнилостные бактерии и плесневые грибки не развиваются. В результате образуется пища, насыщенная так необходимыми человеку веществами и практически не требующая участия системы пищеварения для её усвоения. Такая пища очень ценится; в традиционных культурах её употребляют или во время болезни, или перед важными событиями, требующими максимальной отдачи сил.

Поскольку я не ставлю своей целью пропаганду мясоедения, то изложу метод выветривания в применении к растительным продуктам питания, содержащим в основном белки. Крахмалы, как мы уже знаем, можно прекрасно преобразовать и без выветривания, а жиры и жирные кислоты лучше не приводить в постоянное соприкосновение с воздухом: от этого ненасыщенные углеродные связи разрушаются и жирные кислоты окисляются до полной неузнаваемости.

Вместо того чтобы сохранять излишки приготовленных хлебосыров и сырохлебов в холодильнике, можно просто вывесить их снаружи вашего жилья и отдать стихиям природы, чтобы они завершили процессы, начатые самоферментированием этой пищи.

> Жителям больших городов я рекомендую делать это на даче, потому что газы от автомобильных выхлопов надёжно отравят всё, что вы вывесите из окна.

Смочите марлю или бязь кисломолочной сывороткой и заверните в неё хлебосыр. Затем положите свёрток в перфорированную посуду. Можно взять внутреннюю часть нового

«кошачьего» лотка, старый дуршлаг или что-нибудь подобное. Повесьте эту конструкцию в затенённое и хорошо продуваемое ветром место – например, под скатом крыши. Хорошо прицепить к этому агрегату китайские ветровые колокольчики, чтобы они отпугивали птиц. Иначе вороны очень быстро заинтересуются, что это вы там повесили под крышей. Осы также очень любят подобные продукты, поэтому одной только марлей не обойтись – для этого и нужна прочная защита из пластика или металла. Большой интерес к этому продукту будут также проявлять и фруктовые мошки – они всегда прилетают туда, где пахнет ферментами.

В начале лета повесили – в конце лета попробуйте. Это чем-то напоминает классическое вяление рыбы, широко используемое в нашей стране. Разница состоит в том, что мы вывешиваем хлебосыр в тени и на гораздо больший срок. И мы не просто его высушиваем, а позволяем природным стихиям максимально преобразовать наши продукты в легкоусвояемый вид.

Этим мы заодно решаем проблему долгого сохранения хлебосыров: их теперь можно заготавливать сразу в гораздо больших количествах, чем вы сможете сразу съесть. Можно развешивать их на чердаках, открыв окна на сквозное проветривание. И не придётся тратиться на избыточную электроэнергию – всё-таки холодильник работает не задаром.

Питание через кожу

Наши органы ассимиляции и выведения являются до некоторой степени обратимыми. Например, рвота является способом «нештатного» очищения пищеварительной системы. С другой стороны, в целительстве часто применяется питание через клизму, и апофеоз этого метода – знаменитые герсоновские кофеиновые (кофейные) клизмы. Мы также знаем, что при неквалифицированном использовании клизм минеральные вещества буквально «вытягиваются» из организма через слизистую оболочку кишечника.

Собственно говоря, а что здесь удивительного? И в органах пищеварения, и в органах выведения находятся слизистые оболочки, насыщенные кровеносными и лимфатическими сосудами, через которые и идёт обмен веществ. И толстый кишечник также не только орган выведения, но и питания – через него организм подбирает всё то, что произвели кишечные бактерии—сопрофиты. Единственное условие – питательные вещества должны быть поданы в водорастворимой форме и должна наличествовать достаточная влажность. Тогда даже витамин B_{12} будет эффективно усваиваться.

Кожа человека, как известно, выполняет выделительные функции, часто даже в большем объёме, чем это делают почки. Единственная разница между ними – кожа не ставит заслон выведению солей, через неё выбрасывается всё, с чем не справились почки. И кожа, как и другие системы выведения, может быть переведена в «инвертированный» режим – через неё можно питаться.

Мы, собственно говоря, часто делаем это неосознанно – стоя на ветру, купаясь в пруду, загорая на солнце, намазываясь кремами. Солнечная энергия, кислород и другие атмосферные газы, вода, органические и жирные кислоты, витамины и энзимы легко проникают через кожный покров и сразу же оказываются в крови и лимфе. Факт проникновения энзимов через кожу и слизистые совершенно надёжно доказан – так же как и аминокислот. Через кожу могут также пробиваться и бактерии, грибки и вирусы.

Вы можете легко проверить, что такой вид питания (через кожу) доступен также и для вас. Выжмите примерно 30 граммов сока зелени пшеницы или овса, встаньте в тёплое место, где нет сквозняков, разденьтесь и, используя шприц без иглы как дозатор, начните не торопясь, но методично втирать травяной сок в кожу.

Этот процесс пойдёт гораздо эффективнее, если вы

предварительно примете горячий душ и смоете все токсины, ранее выделенные кожей и скопившиеся на её поверхности. После этого хорошо растереть по влажной коже несколько капель какого-нибудь цитрусового эфирного масла, например петит грейн. Это расширит капилляры и усилит поверхностное кровоснабжение – и тем самым широко распахнутся ворота вашего организма во внешний мир.

А можно поступить и так. В тазик с горячей водой опустите небольшое полотенце или берёзовый веник, а затем отшлёпайте поверхность тела так, чтобы кожа порозовела.

Вот теперь настало время для травяного сока! Он очень быстро будет впитываться через разогретую кожу, и можно будет втирать всё новые и новые его порции.

Завершив процесс, не смывайте остатки сока. Поносите их на себе ещё пару часов. А чтобы прикрыть поры, вы можете теперь растереть по коже пару ложек кунжутного (подсолнечного, тыквенного, льняного) масла холодного отжима, лучше всего, если в состоянии эмульсии с молочной сывороткой (можно просто взбить их в блендере).

Вот почему настоящие сыроеды покупают бельё тёмно-зеленого цвета!

Напитавшись травяным соком, вы очень скоро – через несколько минут – почувствуете настоящую эйфорию. Ваша жизненность значительно возрастёт, тело заискрится, эмоции заиграют, а мысли будут проноситься восхитительными косяками эффективных творческих решений. Собственно говоря, только в такие моменты и понимаешь, какой на самом деле может и должна быть жизнь человека.

> Такой вид питания подходит всем, но особенно полезен он больным людям, у которых желудочно-кишечный тракт выведен из строя, и поэтому человек погибает от истощения. Им этот метод даст возможность продолжения жизни и перспективу восстановления.

Для обычных здоровых людей этот метод раскрывает новые горизонты жизненных состояний, показывая дорогу к физиологической эволюции и яркому творчеству. И уж конечно, этот способ годится и для героев, которые уединились с идеей добиться главной цели своей жизни и трансформировать своё существо к совершенству – потому что питание травяным соком через кожу позволяет сэкономить и жизненный ресурс, и время.

Как почувствовать в себе жизнь

Главным критерием, направляющим умного сыроеда в его выборе оптимальной пищи, служат не общепризнанные книги или авторитеты. Его ведёт **способность распознавать в себе и правильно интерпретировать признаки возрастания жизненности**. В конце концов, именно для этого мы и создаём идеальную диету – чтобы вновь наполниться Жизнью. Ведь не для того же, чтобы нас кто-то похвалил за усердие?

> Поэтому я не устану повторять: если ваш личный опыт противоречит тому, что написано в этой книге, забросьте её за шкаф и доверьтесь своим ощущениям. Если вам хорошо от пиццы, ЕШЬТЕ ПИЦЦУ!

Однако когда в результате такой диеты вы придёте к печальному концу, ещё раз перечитайте те места, которые вам не понравились сначала, и может быть, на этот раз вы найдёте для себя подходящий путь. Но теперь вы сделаете это с полной самоотдачей и абсолютно искренне.

Как понять, что Жизнь вновь наполнила наш организм? В полном смысле живой, здоровый человек всегда благодушен. У него **радостное настроение**, он готов играть и хохотать – хоть весь день напролёт. Никогда не останавливайте своих детей, если они много смеются! Много плакать будут как раз те, кто смеяться не любит. Детский смех – прекрасное лекарство, поэтому, услышав его, присоединяйтесь и лечитесь! Однако смех должен быть лёгким. Не давайте ему перерастать в истерику или судорогу – с этого момента жизнь начинает уходить.

Наполнение жизнью приводит к **пробуждённости, ясному осознаванию текущего момента**. И наоборот, осознанность притягивает Жизнь. Сумрачная сонливость – это внешний покров будущей болезни. Осознанность является наивысшим приобретением человека, с которым не сравнятся ни недвижимость, ни яхты. Попробуйте регулярно в течение дня делать усилия по пробуждению своего сознания – всякий раз, когда выпадет свободная минута. И вы будете вознаграждены! Мало того, что процесс этот чрезвычайно приятный, его результаты пропорционально весомы: вы ассимилируете всё новые и новые волны Жизни.

Присутствие жизненности в нашем теле проявляет себя как **жар метаболизма**. По всему телу движутся потоки нервного огня, конечности тёплые или даже горячие. Вы ощущаете в себе

комфорт – и поэтому чувства радуются, просто так! **Смех без причины – это признак здоровья.**

Человек, наполненный Жизнью, **спит мало, но прекрасно высыпается**. Он мало спит не потому, что его что-то тревожит, просто в его мозге активно вырабатываются гормоны, отвечающие за восстановление и омоложение организма.

> Наконец, наполненность Жизнью приводит к полёту мысли и пробуждению творчества. Это – очень важный момент, одно из позитивных последствий умного сыроедения. Горизонты человеческого существования начинают расширяться, и мы вдруг обнаруживаем себя в новом мире – даже не сдвинувшись с места! Мы обнаруживаем себя Самой Природой.

Однако я хочу предостеречь тех, кто готов рвануть с места в карьер и переполнить себя наивысшими энергиями жизни. Остыньте, всё хорошо в меру! Печь вашего организма может и перегореть, если вы перегрузите её углём даже «самых полезных», «самых живых» питательных веществ. Поэтому ещё один из важных принципов умного сыроедения – **постепенность, пропорциональность и соразмерность**.

Осторожно: ингибиторы!

Многие сыроеды пытаются есть сырые картошку, топинамбур, проростки разного вида горохов и фасоли. Результат, как правило, один и тот же: плохое усвоение, растянувшееся на несколько дней, газы в кишечнике. Направляемые коллективной сыроедческой солидарностью и «кодексом чести», незадачливые экспериментаторы отмалчиваются либо обсуждают проблему в узком кругу. А вовне продолжается громогласное вещание о пользе всего сырого.

Похожие результаты, правда, несколько менее ярко выраженные, имеют место при употреблении проростков зерновых, особенно – пшеницы. Я до сих пор ещё не встретил человека, который получил бы удовольствие и пользу, питаясь одно-двухдневными проростками этого злака. Даже люди со здоровым, сильным пищеварением говорят о тяжести в печени после такой еды.

Причина для всех этих неудач одна: ингибиторы ферментов. В бобовых, зерновых, семечках, а также в клубнях многих растений присутствуют особые вещества, которые сдерживают работу энзимов и не дают тем самым семенам прорастать. Благодаря этому семена могут долго храниться. Однако ингибиторы являются универсальными сдерживателями жизни, и поэтому если вы съедите их в составе своей сырой еды, они будут ингибировать не только процесс пищеварения, но и весь ваш собственный метаболизм. Иначе говоря, жизненные процессы в вашем организме притормозятся.

Хорошая новость состоит в том, что ферменты, которые сдерживаются ингибиторами, способны эти самые ингибиторы и переварить! Что и происходит, когда семена или семечки намокают – часть ингибиторов уходит с водой, и нарушается равновесие покоя: ферменты идут в атаку. Поэтому в основательно проросших семенах ингибиторов уже практически нет.

Между прочим, ингибиторы разрушаются также в процессе термообработки пищи, а также при заквашивании.

Мораль: клубни, семечки, семена, бобы не являются готовой пищей для человека, поскольку требуют от наших пищеварительных органов огромного количества пищеварительных ферментов, чтобы преодолеть влияние ингибиторов. В научной печати имеются сообщения об экспериментах, в которых две группы крыс кормили соей: в одной из них крысы получали варёные бобы, а в другой – размоченные

сырые. Разультат впечатляет: те крысы, которые питались сырой соей, развивались плохо, мозг у них был заметно меньших размеров, чем у питавшихся «варёнкой». Зато поджелудочная железа была заметно увеличена (гипертрофирована), что свидетельствует о её перегрузке.

Я думаю, что многие сообщения о кажущейся несовместимости сырых продуктов на самом деле вызваны проблемами с ингибиторами. Стоит её решить, и мы получаем новый широкий круг совместимости. Как решить проблему ингибиторов практически, вы прочтёте в разделах, посвящённых внешнему пищеварению и приготовлению хлебо-сыра.

Но особо следует упомянуть о тех ингибиторах, которые искусственно добавляются к фруктам, овощам и зелени, чтобы замедлить их увядание. Эти ингибиторы останавливают работу ферментов и прекращают клеточное дыхание не только в растениях, но и в тех, кто их съест. Время от времени я замечал, что, съев какое-нибудь красивое и отнюдь не дешёвое заморское яблоко, купленное в крупном супермаркете, я вдруг утрачивал аппетит и мне целый день после этого не хотелось есть. При этом наступала вялость, делать ничего не хотелось – лечь бы и спать целый день. Лишь с течением времени я понял, что это – работа ингибиторов, точнее, тех, кто их добавил в пищу.

Здесь очень кстати добавить, что в лабораторных экспериментах, описанных доктором Хауэллом, крысы, которых кормили соевыми бобами с ингибиторами, жили заметно меньший срок, чем те их собраться, кого кормили обычной «варёнкой».

Такую же судьбу готовят и нам те, кто ради того, чтобы заработать пару лишних центов, посылает нам отравленные муляжи даров природы под видом овощей и фруктов.

Надо остро ставить этот вопрос, и следует добиться приравнивания подобной «подработки» пищи уголовному преступлению. Ведь это не шутка – речь идёт о нашем с вами здоровье и выживании нашего социума.

Сколько желудков у человека?

Однажды во время моей лекции на темы сыроедения поднялся один слушатель и безапелляционно заявил, что всё, что я говорю по поводу травоедения, ерунда. Поскольку для переваривания травы нужно иметь четыре желудка, как у коров. И поэтому человек траву переваривать не может. А я ему ответил, что вот у саранчи также один желудок и у лошади один. И ничего, справляются как-то с травой! И ничего, кроме травы, не едят.

Удивительно, в какой степени человечество порабощено некоторыми идеями. Это утверждение по поводу четырёх желудков очень многих отвратило от травы, лишив тем самым эффективной возможности для оздоровления. Поэтому время от времени полезно очищать от шлаков не только систему пищеварения, но и свои мозги, чтобы они снова становились способными эффективно работать.

Поэтому давайте не будем действовать рефлекторно и разберёмся, сколько же на самом деле у человека желудков.

Имеется множество экспериментальных работ, цель которых состояла в детальном изучении механизма пищеварения у человека и животных. Я сейчас дам только самую общую картину, отсылая читателя за деталями, например к работам доктора Хауэлла. Исследования показали, что для всех животных (не исключая человека) важную роль играет так называемое пред-пищеварение, которое осуществляется с помощью собственных энзимов съеденной пищи. В так называемом энзимном желудке пища самоферментируется в течение нескольких часов, часто доходя до состояния вязкой массы или даже жидкости. Пища начинает перевариваться собственными метаболическими ферментами, которые с точки зрения съевшего её существа уже вполне можно называть пищеварительными. У коров, как мы знаем, этот процесс происходит в первых трёх желудках. Даже у китов есть энзимный желудок. У птиц эту роль играет зоб, в котором съеденные семена начинают быстро прорастать, чему способствуют повышенная влажность и высокая, до 40 градусов по Цельсию, температура. Процесс прорастания – это, по сути дела, самопереваривание запасённых в зерне или семечках питательных запасов и превращение их в легко усваиваемые вещества.

У человека роль энзимного желудка играет так называемый кардиальный желудочный отдел. В нём съеденная пища накапливается и находится без движения от 30 минут до часа. В

кардиальном отделе практически нет выделения пищеварительных соков, нет и сокращений желудочной стенки, так что пища там не перемешивается. Чем дольше пища там находится, тем в большей степени осуществляется предпищеварение. Пища действительно сама себя переваривает, но в течение довольно ограниченного времени. По некоторым оценкам, предварительное пищеварение в человеческом желудке выполняет около 20% всей пищеварительной работы. А 80% всё равно остаётся на долю пищеварительных органов.

> Это очень важное положение! Не сбывается наивная надежда «классического» сыроедения – сырая пища, будучи съеденной и даже тщательно пережёванной человеком, не способна полностью переварить себя сама.

Однако эти 20% – это очень важный резерв, который необходимо использовать. Если же съеденная пища была сварена, то её нахождение в кардиальной части желудка не приносит никакой пользы – там начинают развиваться процессы гниения. Какие бы таблетированные ферментные препараты вы ни приняли вместе с такой едой, вы всё равно никогда не угадаете точной пропорции, каких ферментов и сколько необходимо в данный момент.

Примерно через час, если специально не ускорять этот процесс, пища поступает в пилорическую (нижнюю) часть желудка, где происходит выделение желудочного сока и начинаются перистальтические сокращения, перемешивающие пищу. Кислотность нарастает до уровня pH = 4, при котором ещё может продолжаться самопереваривание пищи катепсином (это фермент, содержащийся в сыром мясе). В конце концов кислотность среды достигает pH = 2, при которой максимально активен желудочный пепсин. На этом этапе самопереваривание останавливается, так как собственные ферменты пищи дезактивируются в кислой среде. Они, однако, вновь реактивируются в тонком кишечнике, где среда практически нейтральна. И там может продолжаться самопереваривание, например крахмалов.

Теперь становится ясно, почему так **важно соблюдать покой после еды – чтобы как можно дольше удерживать пищу в кардиальной части желудка.** Многие на своём опыте знают: стоит пренебречь покоем после еды и энергично подвигаться, и в животе начинается урчание – это пища двинулась в нижнюю часть желудка. В результате чего предварительное пищеварение прерывается и ассимиляция пищи ухудшается. Кроме того, возрастает нагрузка на ферментативный аппарат организма.

Строго говоря, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник, по сути дела, являются продолжением нашего желудка. Так что всего мы имеем как минимум пять желудков – конечно, нам ещё далеко до мифического персонажа по имени Альф, но уже вполне достаточно для переваривания травы.

Внешнее пищеварение

Приведённые выше сведения наталкивают на размышления. Возможность самоферментации пищи в нашей системе пищеварения ограничена по времени. Очень немногие из современных людей, живущих в индустриальных центрах, могут позволить себе послеобеденную сиесту. Можно, конечно, бесконечно сожалеть о прошедших временах, вспоминая, что тогда вода была мокрее и мёд слаще. Но, на мой взгляд, гораздо лучше осмысленно двигаться вперёд, контролируя процесс движения и не становясь рабом инерции.

> Может быть, диетическое будущее человечества состоит в том, чтобы позволять пище самоферментироваться ещё в кастрюле, до того, как она будет нами съедена?

На этот счёт есть много интересной информации, и самое время попытаться её творчески использовать.

Конечно, любые кардинальные инновации, особенно те, которые имеют прямое отношение к здоровью, должны быть проверены временем. Так вот, высказанная идея УЖЕ проверена временем во многих традиционных культурах. Доктор Хауэлл в своих книгах даёт обзор исследований некоторых традиционных систем питания и убедительно доказывает, что максимальная продолжительность жизни и устойчивость к погодным испытаниям имеет место в тех культурах, где пища подвергается предварительному самоферментированию.

Мало сказать, что эскимосы питаются сырыми мясом и рыбой. Оказывается, максимальная выносливость и работоспособность достигаются при питании особым способом приготовленных мяса и рыбы. Сырой продукт подвергают многочисленным перемораживаниям, иногда зарывая его под оттаявший мох и укладывая на слой вечной мерзлоты. В результате продукт становится текучим, практически жидким – его можно черпать. Европейские исследователи отмечают, что запах такой еды совершенно ужасный, однако по вкусу она похожа на острый, хорошо выдержанный сыр. Этой едой эскимосы кормят также и своих собак. Причём на подобном питании собаки способны выдерживать двухнедельные перегоны без усталости и истощения, они даже набирают при этом вес! **А вот при питании обычным сырым мясом собаки в тех же самых условиях теряют силы и вес.**

Доктор Дж.А. Уркварт (J.A Urquhart) в связи с этим отмечает, что в подобных обстоятельствах не наблюдается заражения птомаином (трупным ядом), и преобразование тканей животных происходит не в результате бактериального разложения, а собственными аутолитическими ферментами. То есть в данном случае имеет место предварительное, внешнее пищеварение.

А на Фарерских островах в Северной Атлантике используется иной метод преобразования мяса: выветривание на влажном воздухе и в тени. Длительность этого процесса достигает одного года. Местные жители утверждают, что такая еда содержит гораздо больше энергии, чем любая иная пища.

Доктор Хауэлл подчёркивает, что он не призывает нас питаться трупами, но пытается подтолкнуть **к более эффективному преобразованию растительной пищи, поскольку традиционное сыроедение не является наилучшим выбором для человечества.**

Тем более что во многих национальных культурах имеется масса примеров эффективного преобразования с помощью самоферментирования именно растительной пищи. Например, в странах Юго-Восточной Азии практически несъедобную сырую сою превращают в легкоусвояемые продукты – такие как соевый соус или мисо, используя специальную закваску, приготовленную с помощью некоторых грибков семейства **aspergillus**. Энзимы этих грибков эффективно разлагают белки, жиры, крахмалы и даже целлюлозу, не создавая опасных для человека побочных продуктов.

А вот индейцы Амазонки научились с большой пользой для своего здоровья употреблять растительный крахмал, который они сначала пережёвывают, а потом сплёвывают в специальные сосуды для продолжения брожения. В результате получается приятный на вкус и ароматный напиток, который они в больших количествах ежедневно пьют – до 4—5 раз в день. Он является для них и питьём, и пищей.

На основании этого опыта доктор Хауэлл призывает жителей США совершить технологическую революцию. Измельчение сырой крахмалистой пищи может производиться с помощью механических устройств, а затем она должна подвергаться воздействию специально подобранных энзимов, чтобы преобразовать крахмал в сахара, но удержать от превращения в алкоголь. Таким образом можно было бы найти достойную замену чипсам, крекерам и кока-коле.

Хлебосыр: волшебная пища XXI века

Интересно, что книги доктора Хауэлла я прочитал уже после того, как мною был реализован и всесторонне испытан **рецепт хлебосыра**. Жизнь раскрыла мне новые горизонты информации только после того, как я сам добился успеха в этом направлении. И я ещё раз убедился, как важно сделать свой собственный шаг – и тогда ты увидешь, что кто-то уже давно идёт к тебе навстречу.

Я уже говорил о проблеме ингибиторов, которая закрывает для сыроедов доступ к продуктам, богатым белками. В результате многие начинают сползать в дистрофию – и я повидал немало людей, которые при росте 180 см весили не более 40 килограммов. Я должен подчеркнуть, что дело здесь не в самой идее сыроедения, а в её неправильной, догматической и нетворческой реализации.

> Я, как и многие другие сыроеды, постоянно ощущал нехватку аминокислот, которую летом компенсировал поглощением большого количества разнообразной зелени, а зимой – употребляя натуральный обезжиренный творог по Герсону или по Будвиг.

Однако я всё время ощущал смутное беспокойство, поскольку сырой картофель, проростки бобовых и зерновых висели надо мной как недоделанное дело.

Сначала я научился квасить картофельный жмых, остающийся после выжимания сока. Двое суток квашения превращали жмых во вполне удобоваримое блюдо, богатое аминокислотами. Сырой крахмал при этом удалялся естественным способом – отстаиванием картофельного сока. Позже я и этому крахмалу нашёл полезное применение, научившись делать из него синий йод.

Через некоторое время я подумал: а почему бы не попробовать использовать собственные картофельные энзимы, количество и состав которых в точности соответствуют пищевому составу картошки? Сказано – сделано. Я отмыл несколько картофелин, удалил глазки и пропустил картофелины через «жевательный аппарат» – шнековую соковыжималку. После этого уложил полученную массу в кастрюлю, утрамбовал, прикрыл поверхность полиэтиленом (чтобы минимизировать приток кислорода) и оставил в тепле на пару дней.

Когда я попробовал то, что получилось, я был на грани того, чтобы выбросить результаты эксперимента в туалет – это была

совершенно несъедобная, отвратительная бурда. Однако что-то меня остановило, и я дал себе последний шанс: приготовил из этой массы толстые лепёшки и поставил в сушилку на низкотемпературный обдув. И через несколько часов из сушилки поползли заманчивые запахи! Я выждал ещё сутки – и был вознаграждён за терпение. У меня получились **настоящие котлеты** – с тёмной, почти чёрной хрустящей корочкой, серые и сочные внутри, а по вкусу – как жареное мясо с добавлением большого количества хлеба, сладковатое на вкус. Из килограмма сырой картошки получились две котлетки, которые я съел за один присест, ещё добавив зелени с морковкой. И стал ждать, что скажет моё пищеварение. А оно сказало мне большое спасибо! Никаких газов, тяжести. Тело пело изнутри и с удовольствием вспоминало подробности трапезы. Я почувствовал прилив сил и отправился гулять в лес.

Осмыслив этот результат, я понял: наконец-то сыроеды в моём лице получили действительно натуральную и одновременно концентрированную пищу! Не надо растягивать желудок, пытаясь наесться впрок или бегать кругами вокруг стола каждые полчаса. Две котлеты – и свободен на 5 часов. Появляется долгожданная сила в мышцах и уверенность в себе.

Дальше я проделал почти то же самое с **горохом нут**, предварительно его прорастив (в течение пяти дней). После этого проростки были пропущены через «жевательный аппарат», а затем через мясорубку, чтобы разрубить волокна. Двое суток ферментирования (дело было зимой), и затем лепёшки или котлеты ещё сутки подсушивались в потоке тёплого воздуха. Подробные рецепты я привожу в пятой главе.

Самообладание и здесь мне очень пригодилось: после самоферментирования горох источал совершенно неаппетитный запах. Тем не менее гороховая масса оказалась насыщена газом и заметно поднялась, увеличив объём «теста» в полтора раза. Стараясь, чтобы «тесто» не опало, я налепил котлет и поставил их в сушилку. Как и в предыдущем случае, через несколько часов стали распространяться вполне кулинарные запахи. Котлеты покрылись золотистой корочкой, сохранив внутри кремовый цвет, и их вкус дал мне основание назвать их «**котлетами по-киевски**».

Далее работа закипела: я проделал то же самое, с минимальными изменениями, с **горохом маш, чечевицей, обычным кормовым горохом**, купленным на птичьем рынке. Затем я освоил **проростки овса, ржи, пшеницы и, в конце концов, кукурузы**. Последняя оказалась крепким орешком, но в разделе рецептов вы узнаете, как и её удалось сделать не просто съедобной – я научился делать из неё прекрасное печенье!

А **ржаной хлеб** получился совершенно удивительным – сладким, с ароматами полей и лугов, близким по вкусу к бородинскому хлебу. Однако ЭТОТ мой хлеб не приводил ни к каким отрицательным последствиям. И печень, и сердце принимали его на ура даже в больших дозах. Мои гости не могли поверить, что это ТОЛЬКО РОЖЬ – это было похоже по вкусу на калорийную булочку с повидлом.

Принявшись за **пшеницу**, я в конце концов понял, что имел в виду Иисус Христос, говоря о живом хлебе (см. 1-ю тетрадь Евангелия от ессеев). Я много раз пробовал так называемый ессейский хлеб в сыроедческих ресторанах и пытался приготовить его самостоятельно. Скажу откровенно: это всегда была просто гадость. Моя печень сие блюдо активно отвергала. Теперь я понимаю, в чём дело, и передаю это знание вам! Всё дело в самоферментации, происходящей в процессе подсушивания. Поэтому тесто должно быть достаточно влажным, а высушивание – медленным. И не бойтесь, что скиснет – именно этого мы и должны добиваться. Опасаться надо алкогольного брожения.

Дальше в ход пошли **тыква и морковка**. Гета Гаврилова выращивала для меня совершенно удивительные тыквы, но я не мог есть их сырыми – крахмалистый вкус сигналил о том, что эту пищу надо как-то преобразовать. Квашеная тыква вполне съедобна, но её не назовёшь кулинарным изыском. Ответ оказался очень простым: давилка, мясорубка и двенадцать часов самоферментации. В результате получилась оранжевая, ароматная, сладкая каша. Добавьте пряностей и льняного масла, и можно подавать в ресторане.

Сырая морковка, которая всегда вызывала у меня икоту, в результате двенадцатичасовой самоферментации также стала сладкой и как бы пушистой на вкус.

Проростки подсолнечных семечек, которые обычно обжигают пищевод и вызывают пищевой лейкоцитоз, после самоферментации и подсушивания превращаются в удивительно вкусные чипсы.

Обдумав все эти результаты, я **разделил свои усилия на два потока: в хлебном и сырном направлениях**. Если после самоферментации вы сразу же начинаете достаточно длительное подсушивание, то **получается хлеб**. А если вы сначала отжимаете сок (который также является прекрасным питательным продуктом, фактически это квас или пиво), а затем, недолго подсушив или вовсе без подсушивания, начинаете выдерживать блюдо при пониженной температуре, то это – **сыр**.

Хлеб обладает корочкой, он более воздушный и лёгкий. Сыр более «резиновый», клёклый, тяжёлый.

Сыр в холодильнике дозревает неделями. Однако есть его можно с самого первого дня, так что до глубокой зрелости он у меня, как правило, не доживает.

Что ощущает сыроед, впервые пробуя хлебосыр

Если вы честно просыроедили год или два, то вы всё поймёте, ещё только созерцая хлебосыр на своей тарелке. Этот чарующий аромат осенних полей… Эта золотистая корочка… Эта сочная мякоть на разломе…

Однако, положив кусочек хлебосыра в рот, вы вздрогнете от неожиданности – вкус-то откровенно кислый! А вы этого вовсе не ожидали. Однако через несколько секунд, по мере разжёвывания, этот вкус начнёт уходить на второй план, и проступят другие вкусы и запахи – как раз те, которые вы ожидали и на которые надеялись. Ваши язык и нёбо будут буквально всасывать продукт, недвусмысленно говоря вам о своих предпочтениях. И если вы вдруг замешкаетесь, тело буквально закричит вам: что ты остановился, давай жуй!

В первый раз главное – не переесть. Достаточно, если вы съедите кусок весом порядка ста граммов. Понаблюдайте, как организм отреагирует на новую пищу. Вполне возможно, что кислотно-щелочное равновесие резко сдвинется в сторону кислотности. Для сыроеда это очень хорошо, однако во всём должна быть мера.

Сохранение хлебосыра

Что немаловажно – даже при комнатной температуре и хлеб, и сыр, которые я по понятным причинам объединяю термином «хлебосыр», хранятся многие дни и хуже не становятся. Они постепенно высыхают и превращаются в кислые сухари, которые всегда можно размочить тёплой водой или квасом и с удовольствием съесть. Так что готовить их можно сразу в больших количествах, про запас. Их даже не надо убирать в холодильник – достаточно завернуть в бязь и убрать в шкаф. Они должны продолжать «дышать».

Процесс размачивания сухарей я называю «оживлением» хлебосыра, и это заслуживает нескольких дополнительных слов.

Съедать сухари в отвердевшем состоянии – не самая лучшая идея. Во-первых, сухая пища не полезна для современных людей, которые хронически перевозбуждены и у которых слишком чувствительный кишечник. Во-вторых, ваши зубы могут пострадать. В-третьих, их полезно оживить с помощью молочнокислых бактерий – «выставить охрану» и тем самым продезинфицировать. Жизненный потенциал таких размоченных сухарей вновь возрастает за счёт бактериальных ферментов.

Если сухари достаточно рыхлые, их можно просто сбрызнуть свежей кисломолочной сывороткой и подождать полчаса. Если же сухари плотные и имеют «стеклянное» состояние, то лучше завернуть их в многослойную марлю, обильно смоченную сывороткой, и оставить в таком состоянии на ночь.

Иначе говоря, хлебосыры сохраняются точно так же, как и обычный хлеб. С теми же самыми проблемами, поскольку хлебосыры могут пересохнуть, превратившись в сухари (что не так уж и плохо), либо заплесневеть – а вот это нам совершенно не нужно.

Конечно, только что приготовленный хлебосыр гораздо вкуснее, чем засушенный или даже вновь размоченный. Но для того, чтобы вернуть себе социальную мобильность, приходится идти на жертвы.

Если вы не съели хлебосыр сразу, его надо тут же постараться досушить, при 40 градусах, ещё как минимум 12 часов в сушилке в сильном потоке воздуха. А в самом конце досушивания нужно на час установить максимально возможную температуру, чтобы оборвать процессы развития плёнчатых дрожжей. Этот бросок температуры можно сделать и перед началом досушивания. Не беспокойтесь о ферментах: их в хлебосыре к этому моменту уже не остаётся!

После этого хлебосыр можно завернуть в один слой бязи и оставить на столе либо в шкафу. Можно положить продукт в холодильник с системой «но фрост» – там он окончательно высохнет.

> Наилучшее хранение – в условиях слабой вентиляции. Поэтому я часто сохраняю готовые «булочки» и «котлеты» в нижних отсеках своего дегидратора. В то время как на верхних подносах готовится новая партия, в нижних происходит «осухарение» того, что оставлено впрок.

А можно раз в несколько дней «подогревать» хлебцы, помещая их на часок в сушилку.

Иногда при тщательном рассматривании хлебцев вблизи вы сможете обнаружить на их поверхности тончайшие белые волоски – это плесневые грибки уже ухитрились зацепиться за вашу еду и теперь готовят силы для решительного наступления. Дайте им достойный ответ: в течение нескольких секунд обожгите поверхность хлебцев на открытом огне. Надеюсь, сыроеды не возражают?

Размачивание готовых сухарей я произвожу так. «Котлета» разламывается пополам или на несколько крупных частей, которые я укладываю на дно глубокой тарелки. Затем я наливаю туда жидкость – овощной сок, квас, молочную сыворотку или просто воду. Жидкость быстро просачивается в имеющиеся в хлебосыре трещины, и он размокает, не превращаясь тем не менее в кашу, но сохраняя приятную структурность. Полностью высушенный (хрустящий и рассыпчатый) гороховый хлебосыр готов к употреблению уже через пять минут.

Надо стараться избегать появления любых пятен плесени. А вот если проявят себя плёнчатые дрожжи (бело-серый налёт, не имеющий вкуса), то это не так уж и страшно – его можно просто соскоблить ножом. Плесневые же грибки дают отвратительный горький вкус, и если он появился, то продукт надо безжалостно выбросить.

Преодоление алкалоза

Многие люди, интересующиеся целительством и диетами, считают, что все проблемы со здоровьем происходят от чрезмерного закисления организма. Поэтому его надо упорно ощелачивать.

Такая точка зрения содержит в себе только половину правды. На самом деле болезни возникают от нарушения кислотно-щелочного равновесия, и алкалоз ничуть не слаще ацидоза.

Действительно, большинство современных людей, питающихся гамбургерами и кока-колой, на самом деле сильно закислены. Им надо ощелачиваться сырыми овощами и соками. Но вот человек переходит на сыроедение, и – ура! – равновесие восстанавливается. И ничто не предвещает опасности. Однако проходят три-пять лет, и этот человек начинает мёрзнуть, терять вес. Мочевыделение становится слишком обильным, что приводит к потере микро– и макроэлементов – могут даже появиться мышечные судороги. Проверяем pH мочи – 8! А иногда и 9, что уж совсем плохо. Сыроед пытается закислиться, налегает на ягоды и цитрусовые, но это только усиливает алкалоз. В конце концов многие сыроеды сдаются и переходят на так называемое палеосыроедение – начинают питаться как наши предки, жившие в палеолите. То есть едят сырое мясо, личинки жуков и саранчу, ростки растений и корешки. И всё приходит в норму, вот что интересно. Всё, за исключением одного! Хотя тело действительно чувствует себя прекрасно – мышцы становятся рельефными и сильными, умственные и особенно творческие способности ослабевают. А уж о духовном прогрессе и вовсе не приходится говорить при таком питании. Потому что мы строим себя с помощью еды и едой определяем своё эволюционное будущее. Хищники всегда останавливаются в развитии – пример акул и крокодилов весьма показателен.

О проблеме алкалоза я знаю не понаслышке. Она со всей силой встала передо мной на пятом году сыроедения. Показатель pH мочи колебался между 8 и 9 – тест-полоски были зелёно-синими. За ночь я терял до 2 литров мочи, приходилось вставать по пять раз. Уже одного этого было достаточно, чтобы глубоко задуматься. Я стал ощущать характерную тянущую боль в мышцах – это начался распад белковых тканей. И физическая слабость очень раздражала.

Некоторые высказываются в том духе, что у сыроеда моча и должна быть щелочной. На мой взгляд, алкалоз очень опасен, и последствия могут быть весьма суровыми. Щелочная моча – это

ещё и фосфатные камни в почках. Щелочную среду любят стафилококки, холерный вибрион и вирус полиомиелита. В щелочной среде не усваиваются многие микроэлементы. Так что проблема действительно существует, и её надо решать.

Те фруторианцы, которые активно пропагандируют свой образ жизни и питания, как правило, молоды, живут в благоприятных природных условиях и имеют возможность принимать интенсивную физическую нагрузку – до двух часов в день. Некоторые из них являются марафонцами. Понятно, что они закисляются молочной кислотой, образующейся в мышцах в результате физических упражнений.

> Я также попробовал пойти этим путём. Сначала не выдержали сухожилия и суставы, а затем – сердечная мышца. Всё-таки мне в это время было уже за 50 лет, и позади остались экспериментальная физика, многочисленные отравления, онкология и две перенесённые хирургические операции.

Я думаю, большинство из тех, кто пришёл к сыроедению по медицинским показаниям, также не смогут интенсивно заниматься спортом. Всё-таки пожилой возраст более подходит для размышлений и медитаций, чем для спортивных побед.

В результате интенсивного поиска я нашёл решение. Сначала я обнаружил, что квашеные продукты заметно окисляют организм. И я навалился на творог, квашеные овощи. Однако вскоре этого напора не выдержал мой кишечник – появились все признаки спастического колита. Льняное масло несколько сглаживало проблему, но для компенсации излишне жгучей пищи пришлось употреблять не две, а все пять или даже семь столовых ложек масла в день. И здесь свой протест выразила печень – масляные разводы появились в моче.

Проблема была окончательно решена только тогда, когда я разработал и ввёл в свой рацион новое блюдо – описанный выше хлебосыр, подробные рецепты приготовления которого даны в пятой главе этой книги. **От 100 до 200 граммов разнообразных хлебосыров в день оказалось достаточно, чтобы pH в моче опустился до нормы: 6,5. Мочеиспускание пришло в норму, я перестал мёрзнуть и восстановил свой вес. Вернулись физическая сила и выносливость.** Ветер уже не сдувает меня во время прогулок, и я стал снова способен бродить по лесу в течение многих часов, а также косить траву на даче – ручной косой. Кто знает, скольких сил это требует, легко поймёт пафос этих строк.

Осторожно: энзимы!

Многие считают, что чем больше энзимов мы употребляем в составе пищи, тем лучше для здоровья, и что энзимы – это абсолютное благо. Однако это вовсе не так! Энзимов может быть слишком много для данной телесной организации, для данного уровня развития организма. И многие из тех, кто практически успешно применял энзимотерапию (например, доктор Герсон), сталкивались с этим фактом. Постоянное употребление большого количества овощных соков могло вызывать раздражение или даже ожоги кишечника, что нарушало ассимиляцию пищи. И поэтому в герсоновской практике широко используется так называемый «суп Гиппократа», состоящий из переваренных, доведённых до состояния мелкодисперсности, овощей. Часто употреблялся также печёный картофель. Это осознанное введение пищи, вовсе не содержащей энзимов, позволяло адаптировать протокол Герсона к конкретному человеку, находя разумную пропорцию между «живой» и варёной пищей.

Во всём есть своя мера – оптимальное соотношение количества энергии (субстанции) в пище и её активного, направляющего начала (энзимов) задаётся структурой того организма, который эту пищу употребляет.

> Грубо организованный человек может себе позволить существовать в основном на термически обработанной пище, добавляя к ней небольшую пропорцию салатов и фруктов. Однако для того, кто уже загорелся огнём творчества, пропорция смещается в иную сторону: 80% живой еды и не более 20% варёной.

А у духовных искателей в наиболее критический момент перестройки организма пища должна быть на все 100% сырой, причём специально приготовленной.

Употребление слишком обильного количества энзимов приводит к потере веса, «оголению» тканей и утрате важных структур физического тела: они буквально выгорают в ярких биохимических процессах. **Чем больше энзимов вы употребляете, тем сильнее должен проявлять себя принцип единства вашего существа, заключающийся в осознанности.** Только такой возничий в состоянии удержать упряжку из шестёрки резвых коней – природных сил.

Энзимы израсходованы… А в чём проблема?

А теперь я ещё раз удивлю читателя парадоксальным высказыванием. В некоторых случаях отсутствие энзимов в пище не только не должно нас огорчать, но, наоборот, может даже порадовать!

И действительно, представьте, что вы подвергли свою пищу самоферментации. Ну, например, пропустили тыкву через мясорубку и оставили в тепле на шесть часов. По прошествии этого времени крахмалистый вкус исчезнет, и тыква станет ярко-сладкой (см. соответствующий рецепт в пятой главе). Преобразование, упрощение сложных веществ в ней к этому моменту уже в основном завершено, и тыква стала как бы «печёной» – но испекли её вполне «легальные» биохимические процессы. После этого собственных энзимов в тыкве уже практически не осталось – все они израсходовались на процесс преобразования (внешнего пищеварения).

Так почему же мы должны беспокоиться о том, что в съедаемой нами, преобразованной и подготовленной к полному усвоению пище уже нет энзимов? Да зачем они нам теперь? Они выполнили свою работу, освободили наши внутренние органы от пищеварительной нагрузки. Поглощаемая нами пища уже в основном состоит из водорастворимых веществ и способна всосаться через слизистую оболочку пищеварительных органов. Такая пища довольно нежная по своей консистенции, не содержит раздражающих веществ и очень нравится нашему кишечнику.

Другое дело, мы не получим дополнительных энзимов, которые могли бы войти в наш метаболический резерв. Ну и что? Напитав свою физическую телесность, построив в организме новые жизненно важные структуры, мы на новом витке своей питательной программы воспримем изобилие энзимов – например, в виде овощных соков.

Сначала мы заготовим и подсушим дрова, затем положим в них растопку, и только после этого будем разжигать пламя.

Соки – это всё-таки больше источник очищения, метаболического огня. Иначе говоря, питта-доши. А вот полностью самоферментированная пища строит собственно физическое тело (капху). **Непонимающие этого простого факта сыроеды быстро приходят к истощению и необратимой потере веса.**

Благодать травоедения

Травой питаются не только травоядные животные. Даже хищники иной раз не брезгуют поесть травки – например, чтобы полечиться. А для человечества трава и листья являлись пищей с незапамятных времён. И только современная академическая наука и «доказательная» медицина время от времени высказываются о траве так, чтобы зародить сомнения по поводу её употребления человеком в пищу.

Благодаря Э.Б. Шекли, который перевёл (ещё в 1937 году!) Евангелие мира от ессеев с древнеарамейского языка на английский, мир узнал, в каких знаниях наставлял Иисус Христос своих ближайших учеников. По сути дела, в этих небольших книгах содержится всё современное сыроедение и природолюбие. Иисус учил, что в отрыве от сил матери-Природы невозможно подняться к Отцу Небесному. И особо значимая информация содержится в словах Иисуса о Смиренной Траве.

Прежде чем продолжить далее, я специально подчеркну, что эти арамейские свитки хранились нетронутыми два тысячелетия в кумранских пещерах недалеко от Мёртвого моря. Их обнаружили только в двадцатом столетии, и это их спасло от тотальной зачистки письменных источников раннего христианства, проведённой византийским императором Константином. По тем же причинам их не коснулась рука более поздних переписчиков и интерпретаторов.

> И что же мы узнаём из Евангелий мира? Что изначальное христианство было вегетарианско-сыроедческим, так же как и учение ессеев, одной из древних еврейских религиозных сект (Иосиф, отец Иисуса, был ессеем).

И эта традиция уходит в глубь веков, вплоть до Еноха. Мы узнаём, что Иисус учил о том, что Отец Небесный входит в жизнь земную через зелёный цвет – так как поток Мира струится жизнью трав и деревьев. И тот, кто питается травами, кто вдыхает их животворящую силу, благословлён и Отцом, и матерью-Природой.

Имея столь весомое основание, было бы неразумно сомневаться в том, что травы являются полноценной пищей для человека. И вместо того чтобы чинить рогатки и придираться к словам, лучше попытаться конструктивно и творчески восстановить традиции травоедения, утерянные во время

социальных катаклизмов последних веков. И в меру наших сил дополнить их новыми возможностями, которые открывают нам достижения современной технологии.

Можно ли питаться исключительно травой?

Время от времени мы узнаём, что то в одной, то в другой части света объявляются люди, которые питаются одной только травой. Совсем недавно новостные источники Интернета писали об одном молодом индусе, который прекрасно себя чувствует, съедая в день до двух килограммов травы. Ничего другого он не ест, чувствует себя прекрасно и даже собирается жениться.

Я очень благодарен Виктории Бутенко, которая поставила вопрос о питательных свойствах травы и дала первый толчок многим людям взяться за практическое изучение этого вопроса. Однако до сих пор у сыроедов отсутствует правильное понимание, в какой же степени питательны травы.

Специалисты, занимающиеся кормами для животноводства, накопили множество полезных сведений о питательных свойствах сочной и сухой зелени, в том числе о содержании в траве, листьях и силосе витаминов, белков и углеводов. И даже жиров! К сожалению, эти данные находятся под спудом профессиональных библиотек и массовому читателю пока недоступны. Я призываю тех, кто владеет этими знаниями, поделиться с нами – и мы найдём им достойное применение. Например, когда я покопался в справочной литературе, я обнаружил, что надеждам на то, что трава содержит в себе большое количество белков и аминокислот (как нам рассказала об этом Виктория Бутенко), не суждено сбыться. Оказывается, в профессиональной литературе **данные приводятся на килограмм СУХОГО ВЕСА!** То есть вожделенные 150 г протеинов (белки плюс аминокислоты), содержащиеся в килограмме сена, в живой массе превращаются в ДЕСЯТЬ КИЛОГРАММОВ свежей травы – а это слишком много для среднего человека, чтобы можно было употребить их в течение дня.

Если удовлетвориться 30 г белков, то травы необходимо съедать 2 кг в день. Это также немало, но уже кажется осуществимым. Я до сих пор так и не смог осилить более 1 кг в день – даже используя механическую переработку.

Вряд ли основная масса человечества в ближайшее время перейдёт на исключительное питание травой – если только не случится катаклизма или экологического кризиса. А вот сделать траву одной из опор своей диеты смогут многие. Ведь для нас, живущих в России, трава и листья являются гарантированно

органическими продуктами, выращенными (пока что!) без применения гербицидов, пестицидов и химических удобрений.

А основным источником белков и аминокислот для нас могут стать глубоко ферментированные хлебосыры, см. соответствующие разделы этой книги.

Прежде чем решить, какую же долю нашей диеты сможет удовлетворить трава, давайте попробуем понять: а что, собственно говоря, можно с травой делать? Как её готовить? Не жевать же её, подобно коровам – возможностей наших зубов для этого явно не хватит. Вместо этого у нас есть множество других возможностей: травяные соки, каши и травяной хлеб (по сути дела, всё тот же хлебосыр).

Как правильно пить травяные соки

Эти соки следует начинать пить с одной чайной ложки, не более того, – чтобы познакомиться с растением поближе и узнать, как оно собирается на нас воздействовать. По мере устранения из организма токсических завалов можно дойти и до одного стакана за раз. Но довольно скоро эта благодать закончится – ваша чувствительность возрастёт, и, выпив стакан сока сныти, вы в буквальном смысле становитесь снытью! Растением, устремлённым в голубые небеса. Вся ваша энергия поднимется в голову, а физическая телесность окажется обесточенной.

> Если же вы «примете на грудь» стакан сока одуванчика, то весь ваш кишечник – как тонкий, так и толстый – безболезненно и комфортно, но мощно и неотвратимо освободится в течение 15—20 минут, не спросив даже вашего разрешения – куда там сульфату магния!

Это очень хорошо, если это случается к месту и было вами запланировано. А если вы, выпив сок, сразу же сели за руль и попали в автомобильную пробку?

Как только вы встанете перед подобными проблемами, надо будет учиться употреблению соковых смесей. Например, сныть возбуждает, иван-чай успокаивает. Мята охлаждает, одуванчик и морковный сок согревают.

Очень хорошо концентрированное, мощное воздействие травяных соков разбавляется их смешиванием с соками фруктовыми. Например, 30 граммов сока зелени пшеницы прекрасно сочетается со 150 граммами апельсинового сока. Если долить ещё 30 граммов воды, то вкус смягчится и обретёт

приятный сливочный оттенок.

А вот сок сныти или одуванчика хорошо разбавляется соком зелёных яблок (например, семеринко или гренни) – в тех же пропорциях.

Конечно же, травяные соки надо пить НЕМЕДЛЕННО после их приготовления. Десять минут задержки – это предельный срок. И хотя ферменты за такое короткое время не успевают дезактивироваться, уходит нечто ещё более важное – то, что по своей причинной роли стоит выше ферментов. Именно эта таинственная субстанция не переносит нагрева выше 45 градусов. Это – сама Жизнь, непрекращающийся процесс движения и созидания. Если попытаться его остановить хотя бы на секунду, сам собой он уже не запустится вновь. Его надо будет «разжигать» новой жизнью, как огонь.

Травяные карусели и букеты

Травники и специалисты по Аюрведе знают, что лекарственное воздействие конкретной травы не должно длиться дольше одного месяца. Как только проходит этот срок, воздействие может поменять знак и из позитивного стать негативным – так как начнёт сдвигать ваше физиологическое равновесие за границу устойчивости. Поэтому соки, так же как и травяные каши, надо употреблять «каруселью» – 2—3 недели один сок, потом другой, потом третий.

А можно сразу смешивать несколько травяных соков. Чтобы не заморачиваться расчётами возможных эффектов, я подбираю составы следующим образом. Просто гуляю по полю с рюкзаком и ищу место, где мне комфортно. Бывают такие места – придёшь, и чувствуешь себя как дома. Травы нежно дышат в затылок, цветы склоняются в руки – хорошо! В таких местах я просто срезаю большую охапку травы, не разбираясь, предварительно поговорив с травой и пригласив её жить в новое место – в себя. Дома всё же лучше ещё раз осмотреть охапку травы и удалить лютики, листья молодых борщевиков или, чего доброго, аконит. Весь травяной букет – как одно живое существо. Раз они росли рядом, значит, они симбионты и их биохимия взаимосогласована. Вы сами подобрать растения в такую гармонию вряд ли сможете. Вот намёк для огородников: крапива и помидоры друг другу очень помогают и любят расти рядом. Значит, раз их биохимия взаимно благоприятна, их и есть следует вместе. Просто присматривайтесь, что происходит вокруг в природе, и вот они, синергетические сочетания – ни один академик не догадается! Природа уже составила и предложила нашему вниманию

многочисленные сборы. Нашему мышлению остаётся лишь расставить акценты и выбрать то, что необходимо сейчас. Не стоит пытаться дублировать низшие царства Природы – это потребует огромной затраты сил, вызовет постоянные сомнения на тему правильно-неправильно и отвлечёт вас от истинного творчества. Точно так же мы ведь не перерабатываем неорганические вещества в органику, а позволяем это делать бактериям и растениям.

Траву естественно собирать букетами не только с целью выжимания соков, но и для заготовок на зиму, обязательно перебирая её для контроля. Такой подход очень упрощает процесс сбора трав: берите косу или серп, несколько взмахов – и дело сделано.

Конечно же, речь идёт о заготовках с пищевой целью. Лекарственные травы придётся разыскивать и заготавливать по отдельности.

Травяной хлеб

Я имею честь представить вам предмет моей особой гордости – травяной хлеб. Казалось бы, чем здесь гордиться, ведь всё практически очевидно? Но вот какое дело: зная этот рецепт, вы СМОЖЕТЕ регулярно питаться травой, а не зная – будете только рассуждать об этом и, быть может, лишь иногда пробовать траву на вкус.

Итак, сразу быка за рога! Собираем охапку травы («букет» разнотравья), внимательно осматриваем его, чтобы не прихватить что-либо типа лютика или цикуты. Промываем чистой водой, даём воде стечь. Теперь пропускаем траву через мясорубку с мелкой решёткой, и если в вашем хозяйстве имеется кухонная машина, то превращаем травяную массу в пюре. А если нет – и так сгодится.

Теперь помещаем растёртую траву в кастрюлю, прикрываем крышкой и держим в тепле примерно сутки. Длительность выдержки может варьироваться в зависимости от типа собранной травы и температуры окружающей среды. В тепле трава начинает подходить, подобно тесту – слегка пузыриться и увеличиваться в объёме. Запахи от неё в этот период могут исходить далеко не самые приятные. Но вы не смущайтесь и просто наберитесь терпения.

Когда истечёт назначенное время, вываливайте эту массу на бязь или соломенную (или бамбуковую) циновку, предварительно уложенную на разделочную доску. Перемешивать, сдавливать или как-то энергично придавать форму не следует – чтобы

накопившийся в массе газ не вышел и лепёшка не опала. Минут десять можно подождать, пока стечёт излишек сока. Разделочную доску можно слегка наклонить, чтобы жидкость вытекала побыстрее.

А затем помещаем «тесто» в сушилку и включаем обдув при температуре примерно 40 градусов по Цельсию. Часа через три начнут распространяться вполне хлебные, кулинарные запахи. Лепёшка (булочка) должна покрыться тонкой корочкой и отстать от бязи или циновки, прежде чем её можно считать готовой. Это займёт около суток. За это время процесс самоферментации в основном завершится, и многие сложные органические вещества, содержащиеся в травяной массе, упростятся до легкоусвояемой (водорастворимой) формы.

Травяные лепёшки, как правило, получаются тёмно-коричневого или чёрно-зелёного цвета. Они очень ароматно пахнут, просто благоухают. И вкус их вполне соответствует их запаху. Это на самом деле хлеб, только приготовленный с помощью щадящих процессов преобразования. Несколько конкретных рецептов приведены в пятой главе. И, забегая вперёд, я скажу, что из крапивы, например, получается нечто, что скорее можно сравнить с хорошо запечённой рыбой, чем с хлебом. Также очень вкусен хлеб из подорожника.

> А если вы захотите не просто сытно и с пользой для здоровья поесть, а насладиться кулинарными изысками, то придётся дополнительно потрудиться.

Травяные лепёшки в этом случае следует засушить до хруста, разломать на кусочки, пропустить через зерновую мельницу и просеять на самом мелком кулинарном сите. Благодаря этому крупные кусочки целлюлозы, своего рода песок, будут удалены, а полученная мука будет пригодна для приготовления весьма изысканных блюд. Теперь эту зелёную муку тонкого помола можно снова превратить в тесто – развести просто водой, взбитой простоквашей, кисломолочной сывороткой или медовой водой и вновь подсушить. Разводить надо осторожно, до консистенции песочного теста. Важно не переборщить с жидкостью – иначе всё потечёт и придётся добавлять муки.

Вам решать, до какой степени надо высушивать лепёшки в этот раз. Если остановиться на полпути, у вас получатся нежные котлеты. Подсушили ещё немного – и у вас в руках настоящий мягкий, рассыпчатый хлеб! А если высушить до конца, то получаются уже крекеры или печенье.

Травяной хлеб прекрасно соединяется с льняным или подсолнечным маслом, с авокадо, квашеной капустой, любыми

фруктами или тёртыми овощами. Мёд или живое варенье также не повредят.

Знание о том, как приготовить травяной хлеб, придаёт особую уверенность россиянину: таким образом мы перестаём зависеть от жадности транснациональных пищевых корпораций. Мы становимся самодостаточными! На наших огромных территориях мы всегда найдём достаточно органической, чистой травы и листьев, с помощью которых можно будет не просто продержаться в трудное время, но и заодно исцелиться от болезней, навязанных нам технократической цивилизацией Запада, и буквально совершить рывок в своём духовном развитии.

Всего-то и надо – два относительно плоских камня, один желательно с выемкой, да травяное поле рядом! Траву следует растереть на камнях, как на жерновах, уложить в куличик и поставить в тёплое место, желательно в тени. Через сутки вы будете обладать едой, в которой содержится всё многообразие полезных пищевых веществ: изобилие аминокислот, жирных кислот, сахаров, витаминов и остатки ферментов. А если готовый куличик разбросать по плоскости и высушить, то это – основа для каши быстрого приготовления, которой можно питаться зимой. Главное – летом не полениться и заготовить примерно один мешок (десять килограммов) такой «крупы» на каждого человека.

Козлёночком станешь

И вот теперь, осознав все блага, которые несёт человечеству употребление в пищу значительных количеств разнообразных трав, я спрашиваю себя: а почему же на эту тему во все прошедшие времена был как бы наложен запрет? Ну ладно, городские жители могли не догадаться, но ведь обитатели сёл и деревень видели, с каким удовольствием коровы и козы жуют сочную траву, высушенное сено и силос. Более того, во всех руководствах по заготовке кормов описывается, как вкусно этот силос пахнет, если он правильно приготовлен: это и ароматы свежего хлеба, и квашеных овощей, и даже мёда. Я совершенно уверен, что животноводы тайком пробуют силос на вкус, но почему же они молчат об этом и утаивают свои знания от широкой публики?

Я нашёл ответ, который объясняет такой парадокс: они боятся, что их засмеют! Ведь трава, сено и силос – это «скотья еда». А человеку её есть «западло». И вот такая ориентировка идёт из самой глубины веков, из самой тьмы невежества, определяя поведение и поступки даже самых современных и прогрессивных людей. Вот они, стереотипы стадного поведения! Всё

человеческое стадо должно синхронно бросаться из стороны в сторону, подобно антилопам гну во время переправы через реку. Где же тут проявиться интеллекту человека разумного?

Вряд ли здесь торжествует чья-то злая воля. Просто так устроен человек. Однажды мой вполне разумный знакомый категорически отказался пить кофе в моём доме, узнав, что я применяю кофейные клизмы. И ведь я ему не использованный кофе предлагал, не из кружки Эсмарха! Обещал открыть новую пачку, давал чашку из мейсенского фарфора – и всё равно ни в какую. Как заклинило внутри его что-то на тему «кофе не с той стороны», так и ни с места. А вот если бы я, например, занимался извращённым сексом, то всё было бы в порядке, и никаких протестов – ведь так требует политкорректность.

Боязнь «стать козлёночком» настолько крепко сидит в сознании многих людей, что они подозревают и стандартную огородную зелень, продающуюся в супермаркетах. В нашей стране это проявляется особенно ярко, потому что питание травой ассоциируется либо с военным временем, либо с голодом первых лет советской власти, либо с крайней социальной несостоятельностью.

> У нас теперь даже бомжи питаются западными консервами! Правда, однажды я слышал в электричке, как один из них хвалился перед своими сотоварищами, что он знает рецепт здоровья и поэтому собирается прожить долго. И поделился, что одна бабка научила его есть сорняки. И с тех пор он не болеет.

Такой простой рецепт покажется малоубедительным для «чистой» публики – интеллектуалов, бизнесменов и творческих работников. Им подавай нечто эксклюзивное и дорогое. Увы, Истина проста! Постучав в наши двери, она недолго ждёт, а затем уходит туда, где её услышат.

Как очистить «травяные» ногти

Если вы неосторожно намочите пальцы травяным соком и не смоете его немедленно, то через короткое время малорастворимые кальциевые соли осядут на кожу, прихватив с собой изрядное количество хлорофилла. Руки от этого станут чёрно-зелёными, и отмыть их традиционными моющими средствами после этого – большая проблема.

Однако если вы возьмёте перестоявшую молочную сыворотку (неделя в тепле после отцеживания творога) и подержите в ней

кисти рук, то уже через минуту чернота начнёт сходить. Особенно если вы будете использовать так называемые косметические ватные палочки – ими очень удобно чистить ногти. Макайте палочки в сыворотку и вычищайте то, что осталось в уголках ногтей.

Освоив этот метод, вы уже не будете бояться работать с травяными соками и кашами.

Начинайте осторожно!

Живые травы – это великая сила. Пользоваться ею надо осторожно и аккуратно, особенно в самом начале. Некоторые сыроеды (и я не миновал этих граблей), попробовав пару ложек травяного сока и ощутив его благотворное воздействие, на следующий раз приготавливают себе и выпивают полный стакан. А в результате все многолетние токсины приходят в движение и из тканей перемещаются в кровь и лимфу. И недельное недомогание обеспечено. Появляются все симптомы гриппа – слабость, сонливость, потливость, может повыситься (или упасть) температура. Иногда появляется боль в горле, начинается ломота в суставах. Половина дела сделана, теперь надо исполнить вторую его часть – срочно вывести эти токсины из организма.

Как это можно сделать, я уже описал в своей книге «Абсолютное Исцеление». Примите залмановскую ванну, постарайтесь вспотеть под умеренной физической нагрузкой, не перегружая сердце. Хорошо сделать кофейную клизму, прогреть печень грелкой.

Травяные жмыхи также могут сильно подействовать, поэтому надо соблюдать осторожность и при их употреблении. Одна «котлетка» или пара столовых ложек – это уже солидная доза. И лишь только по мере очищения организма дозы приёма трав можно увеличивать, постепенно сделав их уже не разовым лекарством, а ежедневной едой.

Пропорции белкового питания

Природа накрыла для нас изобильный стол. Остаётся только понять, что же именно положить в свою тарелку – потому что наш выбор на самом деле очень велик.

Проблема белкового питания для вегетарианцев и особенно сыроедов стоит достаточно остро. Белковая недостаточность приводит к мышечной дистрофии, нарушению обмена веществ, к циррозу печени и раку. Даже при изобильном потреблении белка, но неполноценности его состава из-за нехватки той или иной аминокислоты страдает усвоение всех остальных аминокислот – возникает «бутылочное горло», и избыточные аминокислоты идут в отвал, перегружая печень и почки.

Хорошо сбалансированы аминокислоты в твороге. Неплохие результаты даёт употребление разнообразной зелени. В целом же в злаковых культурах мало аргинина, гистидина, треонина и очень мало лизина. А вот бобовые растения как раз богаты аргинином и лизином. Семена масличных растений имеют много аргинина и мало гистидина и лизина. А в зелени много лизина и треонина.

Я не берусь сказать, в каких конкретных пропорциях надо употреблять эти продукты. Это задача для тех, кто занимается нутрицевтикой – просчитать, сколько чего надо взять, чтобы получился «идеальный» белок. Однако можно с уверенностью сказать, что злаковые, зелень и бобовые надо употреблять одновременно, позаботившись о том, чтобы ингибиторы не помешали пищеварению. Я пришёл к тому, что самоферментирование растительных белков надо проводить по отдельности. А затем, поставив «охрану» из лактобактерий, можно смешать все три компонента и начать досушивание, предоставив им возможность решить все проблемы с совместимостью ещё до того, как они попадут в наш желудок.

Разумно начать с примерно равных или хотя бы соизмеримых пропорций (по белку). Иначе говоря, чтобы набрать 30 г белков в день (5 + 15 + 10), по сухому весу можно взять 50 граммов зелени, 90 граммов бобовых и 150 граммов зерна. По крайней мере, это не приведёт к явным диспропорциям. И это норма на каждый день! Чтобы переварить эту пищу, её необходимо правильно и щадящим образом переработать. Я на своём собственном примере понял, что люди, решившие жить только на фруктах или овощах, обязательно дойдут до дистрофии. Если только они не научатся прановому питанию, не станут фиксировать азот из воздуха (призвав на помощь азотфиксирующие микроорганизмы) или не

начнут переваривать свою собственную микрофлору, подобно коровам.

Однако слишком много белка – это плохой выбор для сыроеда-интеллектуала, поскольку аминокислоты хорошо питают мышцы, но сильно закисляют мозг. Оптимум можно обозначить так: крепость и уверенность в ногах, ясность и прозрачность в голове. Не лишне добавить, что для каждого человека этот оптимум – свой.

Хлебосыр: подводим итоги

К теме о хлебосыре я подхожу то с одной, то с другой стороны – настолько она важна. Некоторые моменты не грех и повторить – чтобы они прочно осели в памяти читателя. Я не раз убеждался в том, что даже чётко сформулированная мысль проваливается сквозь внимание, если она подана лишь однажды.

Итак, хлебосыр – это глубоко самоферментированные растительные продукты питания, которые досушены и доведены до состояния, в котором они могут подолгу храниться даже при комнатной температуре. Хлебосыр – это концентрат ценных питательных веществ: аминокислот и легкоусвояемых белков, жирных кислот и простых сахаров, полученных в естественных процессах биохимического преобразования и поэтому не содержащих вредных для здоровья веществ, всякого рода канцерогенов.

В состав хлебосыра можно одновременно вводить злаковые, бобовые, травы и листья, не опасаясь проблем несовместимости. Таким путём можно оптимально сбалансировать аминокислотный состав либо прицельно добиться тех или иных диетических целей.

> Хлебосыр – это манна небесная для исстрадавшихся от истощения сыроедов, поскольку он НА САМОМ ДЕЛЕ позволяет напитать организм легко усвояемыми веществами, из которых строятся ткани тела.

Ведь одних только ферментов, витаминов и сахаров недостаточно, чтобы строить и восстанавливать организм. **Хлебосыр – это наша диетическая связь со стихией земли.**

Хлебосыр решает у сыроедов проблему алкалоза, в частности, возвращает pH мочи к норме.

Хлебосыр отвязывает сыроеда от кухонного стола и делает его социально мобильным. Вы снова можете подолгу отсутствовать дома, ездить в длительные поездки. Это лёгкая концентрированная пища, удобная в обращении, которую можно подолгу хранить без холодильника.

Наконец, это просто вкусно! При минимальной кулинарной фантазии вы легко добьётесь вполне приличных вкусов, а потратив ещё немного времени, найдёте уже совершенно изысканные рецепты.

Идеальная пища, голод и чувство меры

Не забудем отметить ещё вот какой момент. Глубоко самоферментированная пища, а также эмульгированные и гидролизованные жиры – это фактически идеальная пища, за исключением одного момента. Её подачу в организм должны регулировать мы сами!

Такая пища немедленно всасывается через слизистые оболочки и в изобилии поступает в кровь и лимфу. И всё то, что в данный момент не может употребить ваш организм, достаётся бактериям, грибкам и атипичным клеткам.

Парадокс: вы переходите на питание идеальной пищей, а опухоль растёт ещё быстрее! А всё дело в том, что дозы и порядок приёма неправильные. Даже такие эликсиры здоровья, как северный мёд или сок зелени пшеницы, надо употреблять не более одной чайной ложки в день, да ещё смешивая с другими пищевыми продуктами. Либо удерживать их во рту в течение 10—20 минут.

А хлебосыры придётся употреблять не торопясь, медленно прожёвывая каждый кусочек. И за одну трапезу не принимать более 100 граммов. Это, конечно, противоречит привычкам многих сыроедов, которые спешат набить желудок про запас – ведь через час снова захочется есть.

Ну и что, если захочется, достанете ещё один маленький кусочек хлебосыра и забросите в рот. Для этого ведь не придётся вновь разворачивать сыроедческий стол.

Хм, я чувствую себя несколько неловко – ещё совсем недавно я критиковал так называемую диету номер 5, при которой есть надо часто и понемногу. Главный аргумент моей критики состоял в том, что такой способ приёма пищи не даёт отдыха поджелудочной железе. Но вот теперь я снова призываю есть, не допуская слишком длительных перерывов, и понемногу – и ваша поджелудочная железа будет от этого радоваться! Потому что она теперь вообще практически не участвует в пищеварении. Идеальная пища уже полностью готова для поступления в кровоток.

Остаётся ещё разобраться с чувством голода, которое поначалу может тревожить сыроедов со стажем. Если вы поели хлебосыра, а через 20 минут вам захотелось ещё, сделайте усилие воли и подождите! Это вовсе не всплеск голода, это энергия двинулась в мозг, и он начал вырабатывать эндорфины. Просто переключите внимание и по-новому осознайте возникающее чувство: это пришли радость и блаженство! Просто выбирайте

новый гештальт. И берегите в себе это новое чувство. Оно открывает дорогу творчеству и эволюции.

Сыроедение и эмоции

Некоторые апологеты сыроедения утверждают, что наслаждаться вкусом пищи если уж не грешно, то как минимум стыдно. Поэтому они отрицают приправы и пряности – раз уж Природа создала пищу такой, как она есть, в этом же виде её и надо употреблять, не приукрашивая.

Выше я уже писал о том, кто такая эта Природа и каким образом она в нас присутствует. **Многие беды человечества начинаются с допущения, что человек и Природа разделены и существуют независимо.** Голос самой Природы часто звучит в нас как сильное побуждение, приглашающее нас сделать то или это. Однако надо ещё научиться его распознавать, отличая, например, от многоголосия бактериальных сообществ-паразитов. Но об этом – ниже.

> Эмоциональная компонента нашей пищи очень важна. Мы не просто «ощущаем удовольствие». Переживание наслаждения – это сложный процесс, связанный с выработкой железами головного мозга эндорфинов – гормонов, осуществляющих регенерацию и омоложение тканей организма.

И если это происходит в «штатном» режиме, не вследствие подмены или подделки естественных сигналов, то **наслаждение свидетельствует о том, что организм правильно решил задачку, поставленную перед ним Природой**. А это открывает двери эволюции.

Переживая наслаждение от пищи, мы запускаем в себе множество регулирующих обратных связей, определяющих работу нашего организма. Пищеварительные соки начинают выделяться изобильно, повышаются артериальное давление и пульс. Всё в нашем теле начинает готовиться к ассимиляции съеденной пищи.

Поэтому из всего разнообразия природных продуктов питания наиболее полезны для здоровья и развития те из них, которые насыщены разнообразными ароматами. Запахи и вкусы – это не просто некие ярлыки, «нашлёпки», приделанные к овощам и фруктам. Это проявление в нашем восприятии высокой биологической активности этих продуктов. Это сигнализаторы о том, что вместе с пищей пришла действующая информация и запущены новые биологические программы.

Такую информацию несут в себе прежде всего эфирные

масла, в наибольшей степени сосредоточенные в цветах и семенах (плодах) растений. И вовсе не для того, чтобы приманить кого-нибудь, заставив тем самым разносить эти семена по всей окрестности. **Ароматы – это биологическое выражение жизненности растений**, которая максимально реализуется во время цветения. И эта жизненность входит в плоды и семена, чтобы обеспечить продолжение рода. А пчёлы или птички – это уже следствие, дополнительная обратная связь, которая может быть как положительной, так и отрицательной.

Вкусы и запахи пробуждают наш организм к пищеварению. От аппетитных запахов у нас слюнки текут – что тут ещё можно добавить?

А пряности, к сведению их яростных отрицателей, – это, в своём подавляющем большинстве, как раз семена растений. То есть средоточие жизненности. Содержащаяся в них информация является особым родом пищи – по сути дела, праной, научиться питаться которой так мечтают многие сыроеды. В Аюрведе тысячелетиями накапливался опыт использования ароматов и вкусов – не только для пробуждения эффективного пищеварения, но и для омоложения, избавления от хронических заболеваний и ускорения духовного развития. И вот приходят неофиты, у которых собственного опыта – три месяца, а о чужом они знают только понаслышке, из пересказов на интернет-форумах. И они самоуверенно и решительно отметают тысячелетний опыт множества мудрецов.

Я думаю, это свидетельствует о больших пробелах в системе образования – и не только в нашей стране, но и вообще во всём «цивилизованном» мире. Эти пробелы порождают такой феномен, как «хакерство» – неквалифицированное вторжение в сложную систему и перехват некоторых каналов управления. Подобным же образом действуют компьютерные вирусы, вся современная аллопатическая медицина и даже рекламный бизнес.

Так вот, возвращаясь к запахам и вкусам, я могу утверждать, что они питают нашу гормональную систему, без активной работы которой жизненные процессы в организме замирают. Гормональная система современного человека и так медленно, но верно разрушается агрессивными ударами химических воздействий и влияний – синтетической парфюмерией, искусственными ароматизаторами, всякого рода выхлопами и выбросами, бытовой химией. Но гормональная система вообще прекращает работу, если она перестаёт получать естественные запахи и вкусы или получает их слишком мало.

Наблюдая поведение некоторых сыроедов, я отмечаю про себя, что их психика и метаболизм явно сместились в так

называемую вата-дошу. Они стали перевозбуждёнными, суетливыми, неточными. Это может производить впечатление энергичности. Но на самом деле это следствие утраченного контроля, недостатка осознанности. **Сознание недополучает энергий блаженства, которым оно должно питаться, чтобы ярко сиять.** А если осознанность угасает, человек утрачивает творческое начало, начинает совершать ошибки, которые, накапливаясь, с течением времени его необратимо разрушают.

Как всегда, в вопросе запахов и вкусов необходимо соблюдать меру. Есть очень тонкие, «холодные» натуральные запахи, которые хороши для высокоорганизованных существ. А тех, кто имеет грубую внутреннюю организацию, подобные запахи или вкусы могут сжечь. Например, многие курильщики или мясоеды буквально в обморок падают от индийских благовоний или цветочных эфирных масел. Поэтому необходимо тщательно соразмерять своё текущее состояние с силой тех, даже совершенно естественных информационных потоков, которые мы принимаем с пищей. Но если вы находитесь в состоянии внимательной собранности, осознанности, вы никогда не сделаете ошибки.

Об этом следует сказать более подробно.

Чей голос во мне звучит

Говоря о том, что человека в его действиях направляет голос Природы, я должен соблюдать аккуратность и исключить даже малейшую возможность неправильного понимания этого вопроса. По мере развития чувствительности и способности включаться в каналы информационного обмена можно запросто подобрать совсем другие голоса – и здесь всё зависит от состояния вашего тела, психики или ума.

Можно гарантировать, что если вы находитесь в радостном покое, созерцаете себя как бы со стороны, то те мысли, которые спонтанно возникнут в вашем внимании, вышли из целостного аспекта Природы. Следуя этим мыслям и побуждениям, вы неминуемо достигнете блага.

Но если вы угрюмы, раздражены, испытываете гнев или страх, то ваш разум становится открытым бесчисленным голосам множественной природы, каждый из которых будет тянуть вас в свою сторону и постарается так или иначе вас использовать. И никто не гарантировал, что вы лично от этого не пострадаете.

Казалось бы, всё просто – будь в радости и покое, и всё пойдёт в нужную сторону. Но в том-то и дело, что мы очень часто не находимся в этом состоянии и даже теряем дорогу к нему. Мы хотели бы оказаться в нём, но как? Мы начинаем искать совета, и вдруг в нашем уме появляется спасительная мысль… Откуда она, кто её прислал, не ловушка ли это?

Так или иначе, мы действуем и часто совершаем ошибки. И на них учимся правильному распознаванию. А по плодам своих действий судим об источниках информации. Набрав достаточный опыт, мы уже при первом касании понимаем, с кем или чем имеем дело. Потому что немедленно ощущаем то состояние, к которому в конце концов придём, если послушаемся спонтанной мысли. Если появление мысли зажгло в нас радость, пробудило переживание любви, то можно уже не сомневаться. А если беспокойство только усилилось, возникла тяжесть, пришли холод и подозрительность, то мимо этой мысли лучше пройти, не задерживаясь.

Мы привыкли слышать, что вот-де наше тело имеет собственную мудрость. Слушайте сигналы тела и подчиняйтесь им, и всё будет хорошо. Но как отличить объективные и разумные потребности нашего тела от ненасытной жадности бактериальных сообществ? Я различаю их следующим образом.

Сигнал от бактерий – это всегда нетерпение, судорога, страсть. Их жажда и голод терзают вас, причиняют дискомфорт и

боль. И стоит дать им то, что они хотят, эти болезненные ощущения быстро прекращаются, хотя и после этого продолжается лёгкая ломка – токсины, с помощью которых бактерии оказывают на нас влияние, ещё долго будут выводиться из организма. Уступив желанию бактерий, вы сами не получите особого удовольствия, но зависнете как бы во сне, в лёгкой анестезии. Вы даже будете чувствовать своего рода стыд и раскаяние из-за того, что сдались этой страсти.

Желание тела, то есть всей нашей физической целостности, – это интегрированная потребность всех частей организма. Это желание также может быть довольно сильным, но оно всегда достаточно мягкое, ориентирующее. Оно не шантажирует и не угрожает. И если вы правильно его удовлетворили, в вас начинает разгораться какое-то особое чувство, подобное счастью школьника, вырвавшегося из школы на цветущую лужайку. Это переживание называется телесной радостью – оно подобно игре щенка. Такая телесная радость может длиться несколько часов, она не достаётся кому-то, она – ваша.

Чтобы успешно ориентироваться в таких непростых вопросах, очень важно учиться созерцать себя со строны – не только отделять себя от своего тела, но даже и от личности. Нейтрального свидетеля практически невозможно соблазнить, запутать или сбить с толку. Потому что для того, кто свободен, всё раскрыто и тайн нет.

И этот нейтральный свидетель в вас – Сама Природа.

Умное сыроедение и любовь

По какой бы причине вы ни взялись за интенсивное сыроедение (например, применяя протокол Герсона), в среднем в течение дня вам придётся разобрать и вымыть:

- шнековую соковыжималку – 10 раз,
- блендер – 5 раз,
- электромясорубку – 3 раза,
- кофемолку – 1 раз.

Я уж не говорю обо всём остальном. Такая интенсивность однообразной кухонной работы, естественно, изматывает, иногда доводя до отчаяния. И когда вы приступаете к оздоровительной трапезе, вы уже не видите перед собой травяного сока или ароматного хлебосыра, но представляете себе очередной ворох посуды и частей кухонных приборов, которые необходимо вымыть, просушить и снова собрать.

Стресс есть стресс – начинаешь поневоле греметь посудой, бросая вилки и ложки уже почти что с ненавистью. И как только вы это допустили, ваш процесс лечения (или духовного восхождения) остановился и пошёл вспять.

Вот здесь находится важный критический фокус, на котором надо собрать своё внимание. Даже во время подобной интенсивной работы надо находиться в состоянии покоя и мира, счастья и радости, переживая их даже не каждую минуту, но каждую секунду, микро-, нано– и фемтосекунду. Надо находиться в сплошном, непрерываемом потоке осознания счастья. Вы берёте в руки разобранные части соковыжималки и ощущаете, что благодаря этим смешным кускам пластмассы и металла вы вновь соединяетесь с целительными силами Природы. И они будут всегда легко и без затруднений собираться, и ломаться они будут благодаря этому очень редко.

Это и есть истинная любовь. И естественно, что одушевлённые существа, с которыми вы общаетесь – люди и животные, – будут очень ярко ощущать, что этот поток направлен на них. На самом деле вы излучаете его сферически изотропно, во всё пространство. И, откликаясь на него, всё вокруг начинает вам помогать – и живое, и неживое.

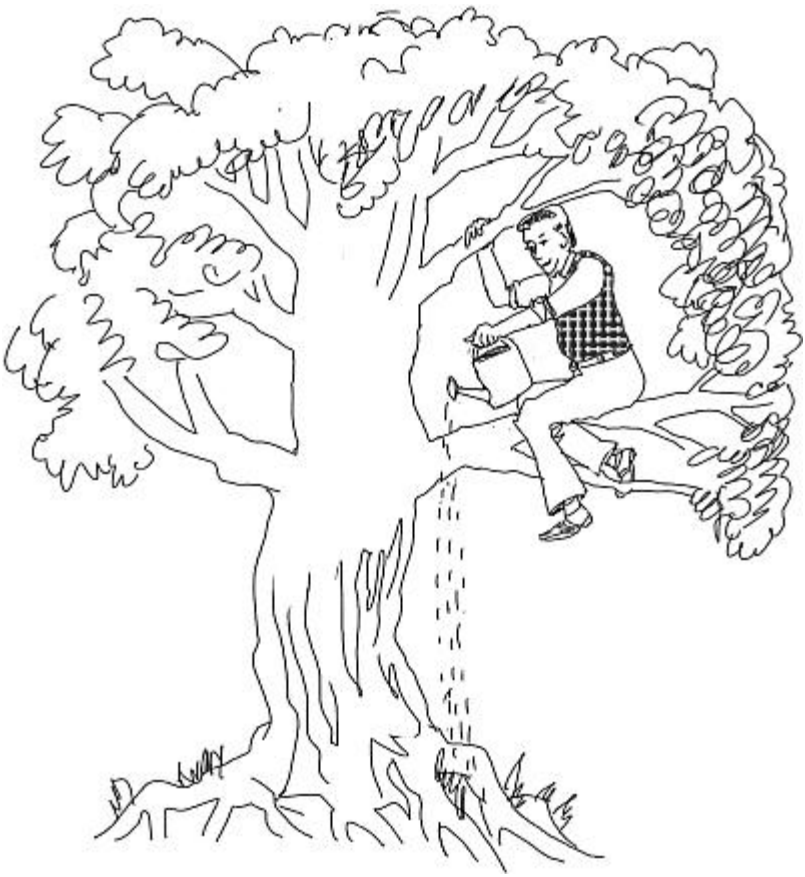
Без этой компоненты даже протокол Герсона не работает. Наверное, именно её отсутствием объясняются редкие неудачи этого метода. Никакая сырая диета не поможет, если мысли и чувства несут в себе разделение и суету. Поэтому внимательное,

осознанное, непрерывное излучение любви – это совершенно необходимый элемент умного сыроедения.

Хм, кажется, я только что разгласил тайну неисчерпаемой работоспособности и секрет достижения успеха в любом деле…

Глава 4
Сделай себя сам

Умный сыроед не просто питается сырой пищей. Он активно и целенаправленно изменяет окружающую его среду, чтобы она подталкивала его самого изменяться в нужную сторону. А для этого приходится совершать инвестиции.



Надо ли ждать, когда нас спасут

Глубоко укоренившаяся привычка ждать, когда за нас всё решат вышестоящие, не позволяет развернуться нашему внутреннему потенциалу жизни. Казалось бы, кто я такой, чтобы решать что-то за всё человечество? Или хотя бы за свою страну? Ответ приходит немедленно: Я есть Жизнь, и Я делаю это по праву. Поскольку Я наполняю собой всё.

Однажды я, всё ещё несколько сомневаясь в своих кулинарных находках, решил «сверить часы» и обратился к одному из наших соотечественников, который половину своей жизни провёл среди гималайских йогов. Я надеялся получить у него консультацию и одобрение идей и методов, связанных с травоедением.

Так вот, как только я заикнулся о том, что изучаю возможности употребления трав в пищу, то получил от этого человека следующий ответ: поскольку у человека однокамерный желудок, а не четырёхкамерный, как у коров, то есть траву он не может. Попытки делать это бессмысленны и вредны. И только я раскрыл рот о том, что вот я как раз-то и знаю, как можно справиться с проблемой, даже имея однокамерный желудок, этот знаток Гималаев потерял ко мне интерес и отошёл в сторону.

Голос Природы внутри меня сказал, как мне показалось, с некоторым ехидством:

– Ну что, сверил часы? Их задача – сохранение традиций, а твоя – созидание и проверка нового знания. Доверяй себе – то есть Мне. Иди и не оглядывайся.

Я и пошёл, и больше не оглядываюсь.

> Теперь я отчётливо понимаю, что никакие Учителя человечества не сделают нашу работу за нас. Они подобны пастухам – их дело шёлкнуть бичом и заставить овец подняться. А потом указать направление. Идти овцы должны своими ногами. Вы когда-нибудь видели, чтобы пастух переносил стадо на своих плечах?

Более того, подавляющее число духовных учителей, за исключением небольшого отряда тех, кто действительно ЗНАЕТ ВСЁ, не смогут помочь нам конкретными советами. У них просто нет необходимых знаний и опыта. Они могут нас гармонизировать, утвердить в высоте духа, укрепить и очистить наши нервы и тело. Но тяжесть конкретных решений всё равно лежит на нас. В этом состоит наш вклад в общее дело эволюции.

Поэтому – надо идти и не оглядываться! Спасение утопающих вы знаете в чьих руках.

Инвестиции сыроеда

Умный сыроед не просто питается сырой пищей. Он активно и целенаправленно изменяет окружающую его среду, чтобы она подталкивала его самого изменяться в нужную сторону. А для этого приходится совершать инвестиции.

Необходимо вкладывать себя – своё время, внимание, финансы, иные материальные и нематериальные ресурсы, чтобы осмысленно и целенаправленно формировать своё будущее. Этим человек и отличается от высших животных. Для животного действительно «всё создала мать-Природа». **А человек должен давать Природе работать через себя, вынося момент созидания из прошлого в настоящее.**

Самая важная инвестиция сыроеда – в своё образование и то, что с ним связано. Необходимо приобрести множество книг на темы природного питания, диетических справочников. А справочных руководств по травам надо и вовсе иметь не менее десятка, поскольку в каждом из них вы найдёте что-то своё, уникальное. Важно посещать интернет-форумы, посвящённые натуральному целительству, природному питанию, читать обзоры и текущие публикации. Одновременно надо приучать себя к накоплению и систематизации текстовых материалов в электронной форме. В самом начале своего сыроедческого пути очень полезно походить полгода-год на семинары какого-нибудь опытного сыроеда. Здесь вы обретёте своего рода взгляд изнутри, научитесь решать проблемы системно, комплексно.

Следующая важная инвестиция – кухонная. Необходимо переоборудовать свою кухню, убрав из неё рудименты традиционного образа жизни и настроив её к своим новым потребностям.

> Микроволновка, гриль и духовка вам теперь не понадобятся, зато без мощного блендера, шнековой соковыжималки, электромясорубки, мельницы для зерна, надёжной кофемолки и сушилки просто невозможно быть полноценным сыроедом.

Очень пригодится кухонная машина. А вот всякого рода недорогих комбайнов лучше избегать: они долго не прослужат, и поломка остановит сразу все процессы приготовления еды.

Далее – припасы. Раз в полгода необходимо отправляться на фуражный рынок и покупать там несколько видов зерна и бобовых. Покупать надо десятками килограммов; при этом цены

получатся на порядок ниже, чем в магазинах. Экономия набегает весьма ощутимая. Приобретённое зерно надо рассыпать в более мелкую тару (пятилитровые прозрачные бутылки для воды подходят идеально), одновременно перебрав крупу, устранив из неё камни, зерновую моль и жучков. Это большая работа, однако её необходимо проделать. Любое зерно прекрасно хранится при комнатной температуре в течение года как минимум.

Необходимо инвестировать своё время на кооперацию с себе подобными борцами за здоровое питание, договариваясь о совместном приобретении продуктов, например, льняного масла, овощей, сухофруктов, зелени. Кто-то сможет принять на себя транспортные проблемы, а кто-то согласится поработать на выдаче и распределении.

Быть сыроедом в одиночку невозможно! Оптимальный размер сыроедческого кооператива – 10 человек. И вы можете состоять сразу в нескольких таких командах, соединяя их через себя. **Чтобы стать сыроедом, надо жить как сыроед.**

Сыроед на выезде

Тема, важность которой нельзя недооценивать, – это как должен действовать и вести себя сыроед на выезде, то есть в социуме. Не секрет, что как только окружающие узнают, что перед ними вегетарианец, да ещё сыроед, они немедленно приступают к процессу соблазнения: искренне предлагают тортик, булочку, умоляюще заглядывают в глаза, искренне желая вам блага.

Многие начинающие не могут вынести соблазна, а многие сыроеды со стажем уступают, не желая разжигать конфликт. Ведь люди более всего оскорбляются, когда отвергают их «бескорыстную помощь».

Я хочу дать вам совершенное противоядие против всех этих утончённых попыток добровольных помощников ворваться в вашу жизнь и изменить её в соответствии с собственными представлениями.

Отправляйтесь в социум вооружёнными: ферментированными чаями, обезжиренным творогом, сырыми печеньями, хлебосырами, проростками и квашеными овощами. Во-первых, вам самим это всё очень пригодится, когда настанет время перекусить. Во-вторых, при любой попытке соблазнения булочками или тортиками немедленно раскрывайте заветный чемоданчик и извлекайте из него свои припасы. И угощайте в ответ, попутно объясняя и пропагандируя. Пропаганда сыроедения на уличном перекрёстке – это пустое и бесполезное дело. Друго дело – в тёплой компании, когда вам дали для этого повод. Вот теперь-то берите своего собеседника за пуговицу и, с сочувствием заглядывая ему в глаза, начинайте рассказывать, почему он проживёт меньше, чем вы.

Даю гарантию: он не только прекратит вас соблазнять – и на этот раз, и в будущем, – но и будет теперь держаться от вас подальше, потому что вы своими здоровыми привычками портите ему настроение.

Удивительно, насколько все эти соблазнители боятся попробовать что-нибудь, приготовленное без участия огня и дыма. Наверное, они подспудно опасаются возможности быть зараженными какими-то особыми микробами, которые выводятся в берлогах сыроедов и способными вызвать быструю и мучительную смерть. Поэтому соблазнители предпочтут умирать традиционной медленной и приятной смертью, поедая пончики, пиццы и хот-доги. Угасая как личности, теряя творческие способности и духовный путь.

Иногда, правда, кулинарное противостояние может зайти очень далеко. В США, например, родителей, которые держат своих детей на сыроедческой диете, могут по доносу соседей лишить родительских прав. Поэтому надо при необходимости быть способным на глазах у изумлённой публики демонстративно съесть сдобную булочку. И сразу наступит мир! А вы после этого, не мешкая, забегите за угол, сорвите несколько листьев с первого попавшегося дерева и нейтрализуйте прорвавшуюся в вас смерть пригоршней Жизни.

Как соблазнить мясоеда

Есть проверенное средство, с помощью которого можно заинтересовать своими диетами даже мясоедов. Или помочь уже вставшим на путь вегетарианства удержаться от мясных рецидивов.

Блюдо это переходное, то есть не вполне сыроедческое, поскольку для его приготовления используется термообработка. Однако режим обработки настолько щадящий, что даже сыроедам не грех это блюдо попробовать.

Речь идёт о запаренных проростках бобовых. Проращиваете любой горох или фасоль 3—5 дней. Затем наливаете в кастрюлю один сантиметр воды, а сверху устанавливаете дуршлаг, в который надо переложить проростки. Доводите воду до слабого кипения, а сверху на дуршлаг кладёте крышку от кастрюли.

Включаете таймер на три минуты. Максимум – на пять.

По истечении этого времени происходит удивительное превращение: практически несъедобные проростки начинают благоухать, их зелень даже становится ярче. Они сохраняют первозданную свежесть, остаются хрустящими. Но в них исчезает характерный «ингибиторный» привкус. Интересно, что вода в кастрюле окрашивается в зеленовато-жёлтый цвет. Заодно у нас получился суп!

Особенно вкусным получается горох нут (куриный горошек). Он совсем не похож на варёный горох, в котором часовым кипячением убито всё, что только можно. Но в этом блюде, естественно, уже нет ферментов – переваривать его теперь должна наша собственная поджелудочная железа.

Вопрос с ферментами решается просто – выпейте пару стаканов морковного сока и не заморачивайтесь нарушением священных принципов. Ферменты сока с лихвой скомпенсируют падение ферментного потенциала вашего организма.

Запаренные проростки настолько вкусны, что к ним можно больше ничего не добавлять. Но можно присыпать их мелко нарезанной зеленью, порошком карри или красного перца. Льняное масло усилит вкус, однако пищеварению оно явно не поможет.

Если вы будете прикармливать знакомых мясоедов этим блюдом (в ответ на их поползновения совратить вас с пути сыроедения), то они начнут с гораздо бóльшим вниманием прислушиваться к вашим речам. Потому что хорошая, успешная дегустация убеждает гораздо лучше, чем двухчасовая лекция. **Просто сделайте вкусно – это самый сильный аргумент.**

Инструментарий сыроеда-путешественника

Ещё один важный вопрос: какие кухонные приборы и инструменты брать с собой в поездку. Конечно же, не шнековую соковыжималку! А вот погружной блендер, способный измельчать фрукты и овощи в стакане, очень пригодится.

При выезде на 1—2 дня я беру с собой металлическое приспособление для раздавливания чеснока (чесночницу), с помощью которого легко измельчить кусочки овощей, размять зелень или даже выжать из неё сок. Лучше всего найти чесночницу не из алюминиевого сплава, а из нержавейки – она гораздо прочнее.

Я раздобыл и ношу с собой плоскую сырную тёрку с мелкой ячейкой – её размер 5 × 15 см, не считая ручки. Её можно носить в портфеле или папке. При необходимости вы всегда сможете быстро измельчить морковку или свёклу, купленную в овощном киоске.

Всегда пригодится овощечистка – мыть овощи и фрукты на улице хлопотно, гораздо проще снять с них кожицу.

Отправляясь надолго, я беру с собой банку с кашей быстрого приготовления: мукой из высушенных и ферментированных проростков. Её достаточно залить водой, и живая пища готова. Как будто специально для путешествующего сыроеда созданы разнообразные виды хлебосыра. Это концентрированная и быстроусвояемая еда, дающая физические силы.

Полулитровая бутылка с водой или разбавленной молочной сывороткой – это обязательный элемент, не забудьте и её. А можно настоять и взять с собой ферментированный травяной чай – по погоде. Летом хорош чай из малинового листа, зимой – из шалфея с одним бутоном гвоздики.

Ещё возьмите маленькую баночку со смесью любимых пряностей и 50 г льняного масла. Вот, собственно говоря, и всё. Всё, что я назвал, можно уместить в женскую косметическую сумочку. За исключением погружного блендера. Его придётся нести наперевес, распугивая толпы любителей «варёнки».

А фрукты и овощи теперь можно купить на любой улице в любом городе России. Поэтому сыроед, при правильной организации питания, перестаёт зависеть от своей кухни и вновь становится свободным – выполнив предварительно соответствующую домашнюю работу.

Карусель питания

Всё в Природе происходит циклически, вращаясь по одним и тем же, малоизменяющимся циклам. Веретено Жизни вращается, приводя к переменам, обесценивая старые достижения и создавая спрос на новые. Питание – не исключение. Нельзя найти какую-то идеальную диету и сидеть на ней, ничего не меняя. Находясь на одной и той же диете, мы вдруг начинаем воспринимать исходящие от тела сигналы, которые предлагают нам внести изменения. Какие именно? Каждый раз необходимо догадаться и затратить для этого творческие усилия. Нужно поймать сигнал ошибки – а для этого приходится совершать отклонения то в одну, то в другую сторону, и внимательно наблюдать за тем, что происходит.

Вот мы ощелачиваем организм, наше благополучие возрастает, проходит через максимум и начинает падать. Мы начинаем мёрзнуть, pH мочи устремляется к 8, мы теряем микроэлементы – можно дойти и до судорог. Хорошо, начинаем закисляться – и немедленно дело идёт на лад. Мы вновь согреваемся, кислотно-щелочное равновесие восстанавливается, а затем снова смещается – но уже в другую сторону. Мы проходим через воспалительный жар и вдруг снова начинаем мёрзнуть – теперь уже от повышенной кислотности.

Или вот, мы начинаем пить большие количества овощных соков – «по Герсону». Нам сказали, что соки – это совершенная пища, и мы пытаемся пойти по этому пути. Действительно, метаболизм на соках возрастает, но… мы начинаем катастрофически терять вес! Наш организм устремляется в вата-дошу, подобно воздушному шару, сбросившему балласт.

Многие сыроеды кажутся очень энергичными. Но это – не энергичность, а неуправляемость, неспособность контролировать эмоции, которая приводит к суетливости и напрасной растрате сил. А творчество в таком состоянии невозможно и попросту останавливается.

> По-настоящему энергичный человек пребывает в осознанном покое, и его энергия светится из высшей октавы. Это – мир, благостность, собранность, радостность, видение и мгновенные эффективные решения.

И чтобы устойчиво в этом находиться, нам необходимо постоянно вращать свою физическую жизнь через одни и те же

ТРИ БАЗОВЫХ СОСТОЯНИЯ. Сначала восстанавливаем запас телесности, питаясь самоферментированной пищей. В это время мы откармливаем себя, как гуся на Рождество, – никакого творчества, духовные практики направлены на поддержание осознанности. Затем разжигаем метаболический огонь, переводим массу в энергию, объединяем энергии в единый поток. Здесь хороша молитвенная практика, сопровождаемая созерцанием. Затем – самый творческий этап – мы созидаем в себе новые структуры, тратим себя на творчество. Природа даёт нам откровения и раскрывает в нас новые способности. После этого необходимо медленно остыть, очистить организм от образовавшихся в нём загрязнений и вновь приступить к накоплению массы.

И так, не останавливаясь, бороздить Вечность! Вот хорошая новость для тех, кого подобная перспектива напугала: яркость бытия в этом процессе непрерывно возрастает, и жизнь превращается хотя и в очень напряжённый и плотный, но всё же совершенно определённо – праздник!

Гастрономическое расписание

Проснувшись утром, хорошо выпить травяного чаю, состав которого вы подберёте согласно своему самочувствию в данный момент. Съешьте 2—3 финика или чайную ложку мёда.

Через час можно съесть пару спелых фруктов. Это поможет освободить кишечник. Если заесть фрукты столовой ложкой льняного масла, то есть не будет хотеться 2—3 часа. За это время вы доберётесь до работы и будете готовы ко второму завтраку.

Второй завтрак – это фрукты с зеленью. Как вы их соедините – это очень творческий вопрос, решение которого я оставляю вам. Однако зелень должна быть тщательно размолота или раздавлена – с помощью блендера, мясорубки или давилки.

Хлебосыры и овощи лучше есть на ланч или обед. Всё-таки любая белковая пища, даже если она тщательно преобразована и упрощена, требует участия, хоть и небольшого, головки поджелудочной железы. А она по-настоящему хорошо работает только в середине дня.

К вечеру снова переходим на спелые фрукты и зелень.

Можно ли есть непосредственно перед сном или даже ночью? Можно, но очень ограниченный набор продуктов. Например, размолотую (раздавленную) зелень, огурцы. То есть то, что не нагрузит поджелудочную железу и кишечник. Значит, сухофрукты или мёд можно употребить только как подсластители к зелени. Кислое и жирное исключается.

Некоторые сыроеды разрешают себе есть каждый час. Это неверное решение. Перерывы между приёмами пищи должны быть как минимум два часа, а лучше всего – три. Иначе вы загоните свою поджелудочную железу и получите плохое усвоение – даже если будете поглощать еду вёдрами.

Сколько времени тратит сыроед

Многие начинающие сыроеды жалуются, что целые сутки напролёт не отходят от кухонного стола – всё их время занимает приготовление сырой пищи. Я также прошёл через это, но по мере обретения опыта затраты времени становились всё меньше и меньше. И теперь я расходую времени на приготовление еды не больше, чем человек, питающийся фастфудом.

Главная идея: **конвейерное приготовление сразу большого количества полуфабрикатов**. Например, хлебосыры я готовлю дважды в месяц – зерновые и бобовые идут с интервалом в две недели. Ведра проросшего гороха или ржи (из которых я делаю хлебосыры) как раз хватает на месяц. Готовые хлебосыры я теперь даже не помещаю в холодильник – они лежат себе на полке, завёрнутые в бязь, и постепенно превращаются в сухари. И это хорошо – никаких тебе плесени или плёнчатых дрожжей. Когда приходит время есть, я достаю одну-две «котлетки» и размачиваю их в воде, молочной сыворотке или овощном соке.

Использование глубокой самоферментации продуктов позволяет удобно разнести по времени моменты приготовления и употребления пищи. Например, утром пропускаем тыкву через давилку или мясорубку, а к обеду она уже созревает и становится сладкой.

Думать, конечно, при использовании конвейерного процесса необходимо с упреждением во времени. Приходится планировать свои трапезы. Однако это не так уж сильно ограничивает ваши свободы – у вас остаётся возможность выбирать гарниры и приправы.

С утра собираете продуктовую сумку – кладёте в неё пряности, чаи, хлебосыры и ферментирующиеся овощи. Не забудем о молочной сыворотке или квасе, а также положим баночку с квашеными овощами. Всего, вместе с тарой, наверное, наберётся пара килограммов. Эти сборы занимают несколько минут. Фрукты вы купите по дороге на работу. Всякого рода «зелёнки», взбитые с фруктами в блендере, а также обезжиренный культивированный творог лучше съедать дома – утром или вечером.

Конечно, утром и вечером надо потратить до получаса, чтобы возобновить потраченные запасы полуфабрикатов. Это время включает мытьё кухонных приборов и посуды. А ночью дегидратор гудит себе потихоньку и готовит вам пищу Жизни.

Так где же теперь ваши хлопоты? Руки, голова и время освободились для других интересных дел.

Не просто питание, но управление собой

У сыроедов с течением времени возрастает чувствительность и восприимчивость. Начинают ощущаться бывшие незаметными ранее воздействия, осознаваться тонкие внутренние состояния. И наша еда начинает действовать на нас не столько энергетически, сколько информационно.

В нас проникают целые информационные блоки, выращенные, сформированные растениями как элементы их индивидуальности. Вбирая их в себя, мы начинаем изменяться под их воздействием. Можно сказать, что растения начинают управлять нашими телами и характерами. И они делают это очень успешно! Возрастает интенсивность и изменяется направленность метаболизма. Даже психика претерпевает изменения – более мягким и плодотворным становится стиль нашего поведения, смещаются предпочтения. Некоторые растения действуют очень сильно, другие – едва заметно. Понимая, как то или иное растение нас программирует, мы можем с их **помощью осуществлять своего рода макропрограммирование своей жизни** – как бы запускать на самом себе программу, операторами которой являются воздействия конкретных трав.

Большинство растений оказывают на человека саттвическое воздействие, то есть приводят в состояние благости, покоя, радости и одновременно увеличивают пробуждённость, осознанность. А вот отсутствие стабилизирующей поддержки зелёного мира делает человека импульсивным, нервным, напряжённым. Хотя некоторые растительные алкалоиды, если их употребить в большем, чем следует, количестве, также могут разрушительно подействовать на психику.

Таким «зелёным» путём наше мышление способно очень эффективно управлять нашей собственной чувственностью, нашими рефлексами. Как известно, привычки, особенно дурные, не лечатся уговорами – Васька слушает, да ест. Целые блоки биохимических программ, действующих в организме, должны быть переписаны, перекомпилированы. И на место отработанных структур должны встать новые, более совершенные.

Именно этого мы и добиваемся, осознанно вплетая информацию, содержащуюся в растениях, в своё бытие.

> Квинтэссенция растительной жизни – это эфирные масла. Для чувствительного человека даже одна капля «резонансного» ему эфирного масла может существенным образом изменить его состояние.

Хорошо, если вы заранее знаете, как то или иное масло на вас воздействует, успели с ним познакомиться и подружиться.

Например, растерев по одной капле мятного эфирного масла по вискам и шее, можно очень сильно охладить перевозбуждённую нервную систему, устранить вызванные этим сосудистые спазмы. Можно в течение минуты прервать мерцания в глазах и связанные с ними онемения в руках и ногах. А если нанести одну каплю этого масла на несколько сантиметров ниже левой ключицы, то прерывается стенокардический приступ. И никакого побочного воздействия на печень, как от нитроглицерина!

А вот сныть или сок из неё как раз производит обратное действие: возбуждает центральную нервную систему, усиливает медитативное состояние.

Одуванчик или его сок – это не просто желчегонное средство. Он энергетизирует солнечное нервное сплетение, поддерживая тем самым не только пищеварительные процессы и ассимиляцию пищи, но и социальные проявления нашей властности, укрепляет авторитетность, способность зарабатывать деньги.

В гималайской йоге тонкую (информационную) силу трав называют сомой. Это жизненная сила, прана, которая способна питать человека, даже минуя пищеварительный тракт! Это именно она стоит за ферментами, наполняя их активностью. Например, когда я мою и чищу морковку, я очень ярко ощущаю, как сначала мои руки, затем ноги и всё тело загораются очень приятным, свежим и тёплым огоньком. Это поверхностные нервные окончания моего тела успевают считать с морковки управляющую информацию и передать её на исполнение в центральную нервную систему – ещё до того, как первые капли морковного сока попадут в мой рот.

Большинство людей способны ощущать подобные воздействия. Но не имея подходящих слов, чтобы это объяснить, не развив соответствующих понятий, человек вынужден барахтаться в мистике или всё списывать на божью волю. Которая, конечно, имеет место, но действует через человека непосредственно, как его собственное сознание. Хотите познать Вселенную – разберитесь со своим собственным «я».

Знание об информационных взаимодействиях человека и растений является окончательным приговором так называемому «моносыроедению». Если вы в каждый приём пищи съедаете всегда что-то одно – зелень, овощ или фрукт одного вида, – вы становитесь подобны неопытному водителю, который сначала выкручивает руль до отказа направо, а затем, когда машину бросает в сторону, выкручивает руль до отказа налево.

Автомобиль быстро изнашивается, водитель треплет свои нервы, и велик риск не успеть отвернуть от бетонного забора.

Молочная закваска – охладитель нервов

Жизнь в большом городе даёт много поводов для стресса. Поработав интенсивно за компьютером или вырвавшись из автомобильной пробки, хочется восстановить свои силы и успокоить нервы. Для этой цели большинство горожан привыкли хватать первую попавшуюся еду и перекусывать. Что на пользу здоровью, конечно, не идёт.

А я для целей перекусывания научился использовать молочную закваску (сыворотку). То есть ту жидкость, которая остаётся после отжимания культивированного творога. Её можно употреблять и до, и после еды, и даже ночью, если бессонница. Она даёт необходимые питательные вещества в легкоусвояемом виде, восстанавливающие силы и изобилие вкусов, которое укрепляет нервы.

Сыворотку я обычно храню в холодильнике, но даже в тепле она не портится – только становится всё ядрёнее и игристее, так что иногда её приходится разбавлять водой.

Сыворотка прекрасно защитит вас в жаркое время года – если вы съели что-то нештатное или подозреваете пищевую инфекцию. Сывороткой можно умываться и мыть руки. Она – самое лучшее дезинфицирующее средство.

Выпив половину стакана, вы безошибочно понимаете: в вас влились новые жизненные силы. Становится жарко, радостно. Я люблю взбивать молочную сыворотку или овощной квас в блендере с льняным маслом. Это смягчает кислый вкус, а заодно делает масло более легкоусвояемым. А если добавить ещё немного культивированного творога и подсыпать порошка карри, то получается очень вкусный напиток, похожий на индийский лесси – питьевой йогурт.

Так что перекусывайте сывороткой!

После молочной сыворотки или кваса необходимо как следует прополоскать рот тёплой водой, чтобы удалить остатки кислоты и тем самым сберечь эмаль своих зубов.

Если загорелся кишечник

Изголодавшиеся сыроеды часто набрасываются на квашеную пищу, поскольку она несёт им избавление от алкалоза и хорошо насыщает. Но вскоре нарываются на другую проблему: желудок, двенадцатиперстная кишка и тонкий кишечник не выдерживают слишком кислотной пищи, их слизистая возмущается и воспаляется. Гастрит, дуоденит, колит – эти магические слова начинают звучать всё чаще.

Раньше наша фармацевтическая промышленность выпускала замечательный препарат – витамин U. С его помощью любой гастрит или даже язва залечивались за 1—2 недели. Теперь это чудо не производят. Однако ему есть прекрасная замена: свежий отстоянный от крахмала картофельный сок. Пить надо полстакана за тридцать минут до еды. А сразу после сока хорошо проглотить чайную ложку аптечного облепихового масла (не покупайте масло на рынке!).

> Надо понимать, что кислое усиливает в организме стихию огня. Изобилие ферментов также разжигает эту стихию. И её необходимо скомпенсировать стихиями земли и воды, которые несёт в себе жидкая варёная пища.

Поэтому-то доктор Герсон и «охлаждал» кишечник своих пациентов супом из сильно переваренных овощей, отцеженных даже от следов волокон и клетчатки.

Реакция на кислое хорошо успокаивается травяными чаями – из мяты, зверобоя. Пейте сок зелени пшеницы. Также хороша крапива. Но избегайте в этих случаях шалфея.

Выставление охраны

Ферменты, высвобожденные в результате раздавливания растительной массы, являются мощным антисептическим фактором; пока они активны, можно не опасаться никаких микроорганизмов-пришельцев. Даже собственная микрофлора растения сдерживается этими ферментами.

Если не остановить вовремя процесс самоферментации, то на созревающем хлебосыре можно увидеть белый пушок, который быстро растёт. Это начинают развиваться микроорганизмы, попавшие на поверхность из воздуха вместе с пылью. Они подают нам сигнал о том, что самоферментация закончилась, пища готова и пир начался без нас! Конечно же, до этого сигнала дело лучше не доводить. Но если это уже произошло, хлебосыр в самом начале процесса «цветения» ещё можно спасти. Заселённый поверхностный слой в таком случае надо безжалостно удалить (достаточно срезать 2—3 миллиметра) и немедленно начинать просушивание в тёплом потоке воздуха.

Ситуация осложняется, если исходный материал был не слишком высокого качества: например, уже полежавшая в холодильнике зелень, зерно или семечки с невысокой всхожестью. В этом случае развитие микроорганизмов надо ограничить с самого начала процесса самоферментации: нужно «выставить охрану».

В качестве охраны я использую лактобактерии. На один килограмм раздавленной растительной массы достаточно добавить пару столовых ложек молочной закваски (сыворотки) либо зрелого «сухого» кваса и тщательно перемешать. Такая доза, с одной стороны, не остановит процесс самоферментации и не сделает блюдо слишком кислым, а с другой стороны, надёжно предохранит от развития иной, нежелательной микроскопической живности.

Ещё один вариант охраны – после завершения самоферментации завернуть хлебосыр в кусок бязи, пропитанной молочной сывороткой или квасом. В этом виде можно подсушивать хлеб либо хранить сыр в холодильнике.

Надо сказать, что ткань, пропитанная сывороткой и затем высушенная, – это прекрасная затравка для нового процесса квашения. Её удобно использовать, если вы возвращаетесь домой после долгого отсутствия и жидкая закваска уже испортилась. Просто положите бязь с высушенной культурой лактобактерий в кастрюлю с растительной массой или молоком и поставьте в тепло. Это гораздо проще и дешевле, чем бежать в аптеку за

лактобактерином. Кроме того, та бактериальная культура, которую вы вырастили сами, уже адаптирована к вашим пищевым предпочтениям и содержит множество штаммов микроорганизмов. Было бы обидно её терять при каждом отъезде из дома. Бязь с бактериальной затравкой можно даже брать с собой в отпуск – и при пересечении границы вас никто не заподозрит в биотерроризме, и вам не придётся объяснять, что это вы там спрятали в пузырьке.

Ещё замечу, что в процессе высушивания хлебосыра на нём может появиться тонкая белёсая плёнка. Она гораздо тоньше, чем тот пух, который начинает расцветать на ваших полуфабрикатах в конце процесса самоферментации. Эта тонкая плёнка неопасна, поскольку представляет собой культуру аэробных плёнчатых дрожжей. Я сначала старался соскабливать эту плёнку, а потом перестал, съедая хлебосыр вместе с ней. Однако в начале своих экспериментов с закваскаами будьте осторожны и не теряйте бдительности. Всегда лучше перестраховаться. И лишь когда наберётся достаточно опыта, вы можете позволить себе относительно вольное обращение с бактериями.

Фруктовые мушки как индикатор жизненности

В зависимости от наших жизненных устремлений изменяется и структура наших взаимосвязей с внешней средой. Мы начинаем устанавливать соединения и взаимодействия с другими объектами по новым каналам.

Лучше всего это можно проиллюстрировать на примере наших отношений с мухами.

Тот, кто питается глубоко переработанной пищей, да ещё с высокой долей мясных и рыбных продуктов, заселяет свою кухню гнилостными бактериями. Они перерабатывают остатки животного белка в аммиак, и этот густой запах прокисшей мочи, от которого не спасёт ни один дезодорант, привлекают полчища помойных мух – крупных, лоснящихся насекомых. Они столь уверены в себе, что им бы ездить на джипах. Мухи залетают на наши тарелки по пути от одной помойки к другой и на своих лапах приносят дополнительные порции бактерий, помогая выводиться новым патогенным симбиозам.

Вегетарианец-сыроед дружит с другими мухами – фруктовыми (дрозофилами). Это маленькие симпатичные мушки с оранжевыми глазами. Именно с ними дружил кузнечик!

Конечно, любому невежеству не следует давать слишком много воли. И даже фруктовых мушек надо ограничивать. Однако, поскольку они питаются растительными ферментами, они переносят в основном молочнокислые бактерии и дрожжи. Более того, эти мушки являются непререкаемыми экспертами по поводу ферментов. Наблюдайте за этими мухами – они дурному не научат.

Как только я ставлю на стол свежий хлебосыр из ржи или только что приготовленный культивированный творог, фруктовые мушки покидают ананасы и бананы, которые лежат рядом на блюде, и страстно устремляются к новому лакомству. Отгонять их бессмысленно – надо накрывать сильно ферментированные продукты тонкой марлей. А рядом вывешивать липкую ленту. Это хоть как-то оградит вас от агрессии. Мушки настолько яростно бросаются на содержащую ферменты еду, что будут стаями залетать прямо в ваш рот, в который вы только что положили ложку творога.

А вот если фруктовые мухи индифферентно взирают на какое-нибудь из ваших прекрасных сыроедческих блюд, то это повод серьёзно задуматься. Это тревожный сигнал – значит,

жизни в этом блюде маловато. Между прочим, дрозофилы не очень-то любят сухофрукты, а фрукты предпочитают только зрелые. И они АБСОЛЮТНО игнорируют ГМО-продукты. Так что приходите в магазин со своими ручными мушками и совместно выбирайте, что купить.

Водяная баня

Ферменты, содержащиеся в пище, становятся максимально активными при температуре около сорока градусов по Цельсию. Если сырая пища была съедена тёплой, то ферменты сразу же приступают к делу, и тот час, пока пища находится в кардиальном отделе желудка, будет потрачен плодотворно. Иначе организму придётся затратить некоторые силы, чтобы нагреть пищу своим теплом, а это может занять драгоценное время – оно будет отнято от процесса предварительного пищеварения.

Поэтому даже летом надо стараться подогревать свою пищу, а уж зимой это должно совершаться совершенно строго. Сделать это можно, например, с помощью водяной бани.

Пока вы натираете или шинкуете овощи или фрукты, надо успеть поставить чайник на плиту и довести его до кипения. На стол следует положить термоизолирующую салфетку, на неё ставится глубокая миска, в которую наливается закипевшая вода. Сверху надо водрузить обеденную тарелку, и в неё переложить приготовленную еду. Ещё одной тарелкой следует прикрыть пищу сверху, в особенности если пища была извлечена из холодильника. Процесс согревания займёт 2—3 минуты. Когда пища станет тёплой, верхнюю тарелку снимаем, а миску с горячей водой удаляем.

Процесс согревания пищи можно ускорить, перемешивая её время от времени. Надо, однако, соблюдать внимательность и не перегреть свою еду. При перемешивании надо стараться поднимать снизу вверх уже нагретые слои.

> Подогретая до нужной температуры сырая пища переваривается гораздо лучше, чем холодная, её усвоение происходит более полно. Сводятся к минимуму риск появления газов и дискомфорт в кишечнике.

Микроволновую печку для подогрева пищи лучше не использовать. Однако с её помощью можно с успехом кипятить воду для разогрева.

Технология проращивания

Успех во многих сыроедческих начинаниях критически зависит от умения проращивать зёрна, семечки и орехи. К сожалению, многие сыроеды находятся в плену унаследственных ими от бабушек представлений об этом процессе и используют какие-то марлечки, тряпочки, лотки, блюдца и тому подобное. С помощью этих приспособлений можно лишь поиграть в сыроедение, а затем, утомившись, вернуться на круги своя.

Я проращиваю зерновые и бобовые вёдрами. И если семенной материал достаточно качественный, мой метод проращивания не даёт сбоев. Я сейчас его подробно опишу. Будьте внимательны – каждая деталь важна.

Предполагается, что зерно, которое вы храните у себя дома, вы сразу же после приобретения перебрали и отсеяли. Иначе говоря, высыпая его порциями на большой поднос, выбрали из него мышиный помёт, жуков и кузнечиков, личинки моли, куски кирпича и камни. Используя достаточно мелкое сито, высеваем из зерна семена сорняков, проса, мелкие камешки и песок, которые невозможно собрать руками. Эта предварительная процедура особенно важна, если вы приобрели фуражное зерно, которое обычно бывает довольно грязным.

Затем насыпаем зерно в пластиковое ведро на треть. Наливаем обычной водопроводной воды до половины или выше и тщательно размешиваем зерно рукой. Много чего всплывёт на поверхность! Куски соломы, какие-то неведомые семена, зерно, поеденное вредителями (оно полое изнутри), недозревшие зёрна в шелухе. Всё, что всплыло, надо безжалостно слить, не особенно разбираясь. И так повторить… пять раз! Не жалейте воды.

Слив водопроводную воду до последней капли, вновь наливаем ведро до половины, теперь уже чистой, профильтрованной водой. И оставляем его на ночь. Утром снова тщательно, ДО ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛИ, сливаем воду, сбрасываем зерно со стенок и с крышки и оставляем его до вечера – накрыв крышкой, сдвинутой на сантиметр. По прорастающему зерну должны гулять сквозняки. Если его прикрыть марлей, как многие делают, то обязательно разовьётся плесень.

Вечером надо дать зерну напиться чистой воды, вновь залив его с верхом. Пусть зерно постоит в воде 10 минут. Затем снова слейте воду до последней капли и оставьте на ночь.

Если зерно медленно прорастающее, такую процедуру промывания надо делать утром и вечером. Вот, собственно говоря, и всё. Не ворошите зерно руками – поломаете ростки.

Можно слегка помешать, когда в ведре налито достаточно много воды и зерно уже находится на плаву.

Объём зерновой массы будет быстро возрастать в процессе проращивания, и через пару-тройку дней вы будете уже иметь полное ведро чистых, сильных проростков.

Всё вышеописанное применимо также и к проращиванию семечек (тыквенных, подсолнечных, кунжутных) и бобовых – арахиса, гороха, чечевицы, фасоли и бобов.

Старайтесь не приобретать выцветшее зерно, покрытое пылью или плесенью, с чёрными точками, подозрительно пахнущее, с повреждениями и сколами. Все эти признаки свидетельствуют, что ему уже немало лет и всхожесть его будет невысокой. Риск развития плесени также будет велик. В самом крайнем случае после перебирания и промывания подозрительное зерно можно протравить. Для этого можно использовать любые из следующих дезинфицирующих веществ, в расчёте на один литр воды:

- десять кристалликов марганцовки;
- 500 микрограммов коллоидного серебра;
- три столовые ложки перекисшего кваса,
- три столовые ложки лимонного сока.

Подержав зерно в дезинфицирующем растворе один час, надо этот раствор полностью слить, а затем ещё раз промыть зерно чистой водой.

Когда длина проросших корешков достигнет нескольких миллиметров, сразу же после последнего промывания их можно посадить в грунт (в лоток), обязательно укрыв полиэтиленом на 2—3 дня, пока они не укоренятся. А иначе они с высокой вероятностью пересохнут. Если вы сажаете проростки на улице летом, то надо позаботиться об укрытии их от прямых солнечных лучей, иначе они либо пересохнут, либо сварятся.

Зерновые проростки для солодования надо выращивать до большей длины, до одного сантиметра; это займёт 2—3 дня. Такая же длина необходима и для приготовления хлебосыра из зерновых. А для того чтобы сделать хлебосыр из бобовых, надо проращивать материал до пяти дней.

Если не ломать ростки и тщательно выбирать непроросшие и загнившие зёрна, этим методом можно дорастить свою рассаду до полного сцепления проростков в своеобразный газон – когда размер ростков достигнет 5—7 сантиметров.

Выращивание зелени дома

Лето – самое благодатное время для сыроеда. Однако с наступлением осени становится грустно. Совсем не хочется вновь переходить на зелень, выращенную в теплицах при электрическом освещении и на трёх концентрированных химических удобрениях. Гораздо лучше самому выращивать основу основ – зелень пшеницы, овса, ржи.

Делать это можно очень эффективно с помощью кошачьих гигиенических лотков – это очень удачная конструкция, ей находится множество применений. Во внутренний (перфорированный) лоток надо постелить кусок бязи и засыпать его доверху самостоятельно приготовленным растительным перегноем, либо приобрести в цветочном магазине перегной для выращивания рассады огородных культур (4-й степени экологической чистоты). Не набирайте землю в городе, особенно с цветочных клумб – она привозится с городских аэрационных полей. Вы же не хотите питаться нечистотами?

Для посадки обычно используются зёрна с ростками длиной около 5 мм. Возьмите банку с проростками, налейте в неё вдоволь воды. Теперь вы сможете легко подцеплять горстью необходимое количество проростков и распределять их рукой по лотку, не рискуя их сломать. Зёрна по поверхности земли должны улечься в один слой, плотно, одно к одному. На полях зерно с такой плотностью, конечно же, не сеют – там оставляется достаточно место, чтобы растение могло развиваться и плодоносить. В нашем же случае мы должны добиться максимального урожая зелёной массы за десять дней – к этому моменту пшеница, например, должна вырасти до высоты 20—25 сантиметров. Она будет стоять настолько плотно, что сверху можно будет поставить тарелку, и она не упадёт.

Распределив проросшее зерно по поверхности земли в один слой, не присыпайте его землёй! Есть способ получше. Пройдитесь по периметру лотка влажной губкой. Теперь положите сверху на лоток полиэтиленовый пакет, «приклеив» его к периметру нанесённой туда водой. Полиэтилен даже можно будет натянуть – и вы будете прекрасно видеть, что там происходит внутри.

Теперь этот внутренний лоток аккуратно до половины погрузите в тазик с водой – пусть он напьётся воды. После этого совместите оба кошачьих лотка, и излишек воды выльется во внешний лоток.

Всё, дело сделано. Теперь не трогайте ваше «поле» три дня

или что-то около того. Пока ростки не позеленеют и не приподнимут собой полиэтилен. Тогда и снимайте эту «крышу».

При таком способе посева зелень не тащит за собой комков земли, и, срезая её, вы можете её даже не промывать, сохраняя все бактерии-сопрофиты. А процесс полива, для того чтобы не загрязнять зелёные ростки, можно производить снизу, погружая время от времени лоток с ростками в тазик с водой. И лишь в жаркую погоду можно слегка опрыскивать зелень водой из пульверизатора.

Обычно этого делать не нужно – если земля достаточно влажная, иногда можно увидеть, как даже на самом кончике зелёного ростка сияет жемчужная капелька воды. То есть при поливе «снизу» вода легко добирается до самого верха.

Для осенних посадок лучше всего использовать озимую пшеницу – она более мощная, не боится холодов, и ей не надо много света. Зелень от неё получается тёмно-зелёная, ядрёная, в ней много ферментов. Закапав её сок в глаза, вы легко определите, мало ферментов или много. Если много, жечь будет нещадно!

Ну и что, что в зерне озимой пшеницы много глютена – в зелени-то его нет!

Гидропонная пшеница

В принципе, нетрудно выращивать зелень пшеницы и вовсе без земли – гидропонным методом. Я делаю это так.

Берутся два мелких пластиковых подноса (одинаковых) – глубиной не более 1 см. В верхнем необходимо насверлить мелких отверстий и положить на него кусок бязи. Прямо на бязь выкладываются двухдневные проростки любого злака – насыпаются вплотную, один к одному. Затем поднос обильно поливается водой, накрывается полиэтиленом и вставляется в нижний поднос.

Теперь не забывайте дважды в день поливать верхний поднос, одновременно сливая старую воду из нижнего. Через одну неделю пшеница достигнет высоты 15 сантиметров, а потом её верхушки начнут белеть. Поэтому срезать и использовать её надо до наступления этого момента.

Не используйте глубоких подносов – корни ростков не должны соприкасаться с воздухом. От этого побеление верхушек наступает гораздо раньше.

Вырастая, зелень будет приподнимать полиэтилен – и это хорошо, потому что в результате между ростками гуляют сквозняки и плесень не заводится. Полив ростки, просто накрывайте их листом полиэтилена сверху.

Преимущества этого метода: не приходится возиться с землёй. Ростки можно есть вместе с корнями. Недостаток: высокую пшеницу таким способом не вырастить, и поэтому получается более высокий расход зерна.

Летнее цветение

Я имею в виду летнее цветение воды в прудах и водоёмах – явление, которое с полным правом можно рассматривать как вид природного бедствия. Это цветение вызывается сине-зелёными водорослями (цианобактериями), старожилами нашей планеты. Когда-то они царили повсюду, а теперь вот прорываются к власти только в жаркие летние месяцы.

Во время цветения вода в замкнутых водоёмах (в том числе бассейнах и резервуарах с водой) сильно ощелачивается – такую среду создают для себя сине-зелёные водоросли в период интенсивного размножения. В этот период pH воды может достигать 8 или даже 9. Точно как моча сыроеда!

Надо ли радоваться, что вода в такой степени ощелачивается? В этом нет ничего хорошего. В подобной среде создаются идеальные условия для развития холерного вибриона, вируса полиомиелита, энтеровирусных инфекций. И сыроеды, которые уже носят в себе сильно щелочную среду, рискуют больше других.

Помимо инфекционного момента, в цветении воды присутствует ещё и токсический аспект. Многие сине-зелёные водоросли вырабатывают опасные токсины, которые соизмеримы с ядом кобры по своей силе. Известно множество случаев отравления скота, напившегося цветущей воды. Деревенские жители хорошо знают об этом и предпринимают все меры предосторожности. А вот городские участники пикников вполне могут нахлебаться такой воды – например, во время купаний. Даже через кожу можно получить изрядную дозу токсинов – кожа краснеет, начинает чесаться, возникает подобие ожога.

В это время гарантией благополучия является употребление значительных количеств квашеной пищи, квасов и молочной закваски, хлебосыров. Удерживая свою внутреннюю среду в нейтральной кислотности, вы сможете уберечься от опасности. Полезно в это время контролировать pH своей мочи, а также близлежащих водоёмов и хранилищ воды (например, дождевых бочек у сельского дома) с помощью тест-полосок.

Такие сине-зелёные водоросли, как хлорелла и спирулина, опасных токсинов не производят. Поэтому их можно употреблять в пищу. Однако у многих людей культура этих микроорганизмов при употреблении в живом, сыром виде вызывает специфический ожог слизистой рта и гортани, с появлением эрозий и язвочек. Поэтому спирулину принято стерилизовать – вопреки установкам сыроедения.

В нашей полосе эти водоросли (спирулина и хлорелла) не водятся – они распространены в Африке и в Индии.

И вот ещё что интересно – азотфиксирующие микроорганизмы, живущие в клубеньках бобовых растений, очень близки к сине-зелёным водорослям. Они не только превращают азот в аминокислоты, но ещё и производят витамин B_{12}!

Зелёная ряска, которую можно собрать с цветущих водоёмов (соблюдая все необходимые меры предосторожности, разумеется), при внесении в почву оказывается прекрасным удобрением и в полтора раза увеличивает урожайность овощей.

Коса вместо ножа и вилки

А сейчас я хотел бы поговорить ещё об одном виде питания – который хотя и не является ненасильственным, но всё же приближает нас к прановому (энергетическому) питанию.

Итак, шесть утра. Июньское солнце не даёт спать долго! Я просыпаюсь в своём дачном домике и, выпив стакан мятного чая, устремляюсь в сарай, где меня ждёт недавно купленная, но уже хорошо настроенная коса.

Вчера я усилием воли заставил себя отставить косу в сторону и в результате сохранить две сотки травы нетронутой. И вот теперь я могу насладиться и устроить себе наилучший завтрак!

Замах – круговое движение, замах – круговое движение… Скошенная трава падает ровными рядами, летят брызги сока, и надо мной висит облако травяной пыльцы. Я прошу прощения у скошенной травы. И приглашаю её жизненную суть принять новую форму – войти в меня и усилить меня собой.

Войдя в режим автопилота, я начинаю наблюдать за изменением своего физиологического состояния. Одновременно на спине и плечах, в икрах ног и на макушке головы начинается приятное искрение – это жизненная энергия, которую я так невежливо выгнал из травы, уже нашла себе нового хозяина и осваивается в моём теле. Я улыбаюсь ей навстречу и широко раскрываю нервные центры и каналы – твори во мне, Жизнь Природная!

Желание есть постепенно рассасывается. Какая уж еда, если Жизнь и так переполняет до краёв! Можно сказать, что завтрак состоялся. Тяжёлая физическая работа стала как бы незаметной, и её последствия сглажены, хотя пот течёт ручьями. Я ощущаю в себе какой-то внутренний кризис, но легко прохожу его – наступает второе дыхание. Токсины выведены, система тела настроена. Теперь можно махать и махать косой, и энергия от этого будет не тратиться, но только нарастать. Но… вот уже и закончились две сотки травы. Теперь надо ждать, пока она снова подрастёт.

С сожалением я протираю лезвие косы травой и иду переодеваться. Пот не вытираю и душ не принимаю – я сделаю это через пару часов, когда полностью усвоится поглощённая мной природная энергия.

А для того, чтобы быстрее раскрыть свои периферические нервные центры, а также для защиты от туч мелких, но очень агрессивных мошек, которым не нравится, что их лишают привычной среды обитания, перед кошением травы я обычно

растираюсь смесью эфирных масел.

Делается это так. На ладонь капаем по две-три капли эфирных масел мяты, шалфея и герани. Пальцем другой руки растираем масло по ладони, а затем аккуратно, стараясь не попасть в глаза, мягко втираем масло в щёки, лоб, шею. Не забудем защитить и горло, и уши. Этой защиты хватит как раз на один час. Или даже на два, если вам удастся не потеть.

В результате такого завтрака вы насыщаетесь энергией. Но энергия энергии рознь. То, что вы получаете «по нервным проводам», скашивая траву ранним утром, – это энергия наивысшего качества. Она просто выносит вас к творчеству, и вам невозможно от этого спрятаться. Вы садитесь за компьютер, и строчки начинают изливаться непрерывным потоком. Стихи, песни, заметки для книги… Вот уж действительно – землю попашет, попишет стихи! Классик, по-видимому, очень хорошо понимал это. И я думаю, что по-настоящему сочные, свежие мысли могут возникнуть в нашей голове только в результате такого природного вдохновения.

И ещё одну вещь я позволю себе заметить. Кошение травы – это только для начала. Так сказать, наиболее яркий и надёжный способ подключения к электрической сети Природы. По мере обретения опыта вы начинаете понимать, что траву косить вовсе не обязательно! Достаточно сесть где-нибудь на лугу и тихонько запеть радостную песню… О Жизни, о Природе… И вот оно, долгожданное счастье – со всех сторон к вам вдруг устремляются чудовищные по своей силе потоки энергии. Они только и ждали, когда же появится кто-нибудь, кто сможет их принять в себя…

Так что проблема получения пищи и обретения энергии существует, оказывается, лишь для эгоистов, озабоченных только благополучием своего тела. Рядом с нами, на расстоянии вытянутой руки и даже ближе, существует неисчерпаемая природная энергосеть, готовая зарядить любое существо своей мощью. Но она не замечает тех, кто наполнен страхами, агрессией или спит на ходу. Она видит только тех, кто имеет проекцию в Вечность…

Одежда для сыроеда

Редко кому из перешедших на сыроедение удаётся сохранить свой прежний вес. Как правило, мы начинаем терять килограммы. При переходе на 100%-ное сыроедение вначале теряется килограмм в месяц. На первых порах нас это радует, а потом начинает тревожить. Теряя подкожный жир, мы начинаем мёрзнуть – полсантиметра жира греют как два свитера.

Но ещё опаснее потеря нутряного жира, который термоизолирует наши внутренние органы, прежде всего – почки. Сыроед становится склонным к переохлаждению даже в тех ситуациях, которые раньше казались безобидными – подумаешь, постоял три минуты на сквозняке. Или посидел в комнате с кондиционером. На 100%-ном сыроедении надо быть очень аккуратным с обливанием холодной водой. Лучше всего до того момента, пока ваш вес снова не пойдёт в рост, эти обливания заменить растираниями.

Сыроеду надо очень внимательно следить за своими ступнями. Ступни проецируются на многие важные органы, расположенные по всему телу. Охлаждение ступней может вызвать опасные системные сбои. И если вы промочили или охладили ноги, нужно как можно скорее вернуть этот долг организму: придя домой, немедленно согреть ступни в горячей воде, растереть «горячими» эфирными маслами (гвоздичным, пихтовым) и промассировать на ступнях проекционные зоны почек (по су-джок).

Ещё одна важная зона, чувствительная к охлаждению, – это поясница и крестец. Гиперсексуальность, характерная для современного человека, вызванная перееданием высококалорийной пищи, у сыроеда начинает остывать. А вместе с этим остывает и так называемый нижний обогреватель, который как раз и отвечает за поддержание теплового равновесия в области поясницы и таза. А поскольку нутряного жира почти не осталось, могут возникнуть проблемы, которые медики диагносцируют как пиелонефрит. Нет никакого пиелонефрита, это проявляется временное отклонение от равновесия. Оно скомпенсируется по мере вашего утверждения в «умном» сыроедении, но пока что необходимо принять дополнительные стабилизирующие меры.

В частности, нужно особенно позаботиться о правильной одежде.

Всегда имейте с собой запасные носки. Если вы промочили ноги, смените носки, вставьте ноги в полиэтиленовые пакеты и

лишь затем надевайте мокрые ботинки. Эта простая процедура может спасти вас от неминуемой погибели.

Я в течение долгих трёх лет везде носил с собой ветровой пояс – разъёмную (на молнии) ленту шириной 15 сантиметров, сшитую мной из эластичного хирургического бинта. Если в жаркую погоду на пояснице появлялась испарина, а затем солнце заходило за тучи и начинался ветер, я просто надевал эту ленту на голое тело, под рубашку или футболку. Это удивительно согревало и давало особенный комфорт в ветренную погоду. Идеально иметь два таких пояса – на смену.

И теперь я даже летом не ношу футболку на голое тело, но всегда надеваю под неё ветровой пояс. Надо сказать, что во многих национальных культурах в одежде обязательно присутствует кушак, защищающий поясницу. Вы найдёте его аналоги и на Севере, и в тропической Индии. А если в стиле одежды широко используется открытая поясница, то это признак деградации культуры.

В идеале даже летом одежда должна быть трёхслойной. Самый внутренний слой собирает и испаряет влагу, которая накапливается во втором слое и медленно уходит вовне. А самый внешний слой одежды должен быть плотным, но тем не менее способным пропускать водяной пар. Материал внутреннего слоя – тонкая эластичная шерсть с добавкой лайкры, второй слой – лён или хлопок, а самый внешний – ткань-плащовка или, ещё лучше, мембранная ткань.

Внутренний слой плотно обтягивает тело, второй слой сидит менее плотно – то прикасается, то отходит, а внешний слой сидит широким покроем, свободно развеваясь.

> Человек, вставший на путь сыроедения, рано или поздно втягивается в поток духовного развития – его ведёт по этому пути Сама Природа.

Поэтому физиологическая (нервная) энергия, которая у современного индустриального человека сосредоточена в основном в крестцовом и пупочном нервных центрах, начинает перемещаться вверх и быстро добирается до сердца, а затем и до головы. Поэтому у сыроеда низ переохлаждается, а верх перегревается. Это надо учитывать и в покрое одежды, предусматривая клапаны и термопрозрачные вставки на уровне плеч и подмышек. И хорошо всегда иметь с собой бутылочку эфирного масла мяты – растерев его по одной капле на висках и на шее, вы сможете предохранить свою голову от теплового взрыва в жаркую погоду.

Сыроедение и чистка зубов

Зубную пасту надо бы также причислить к числу пищевых продуктов. Ведь изрядное количество пасты мы проглатываем. Более того, втираемая в дёсны, она «усваивается» через них даже более эффективно, чем пища в кишечнике.

Однако если внимательно почитать, что написано на тюбике с пастой – мелкими буквами, – то вы поразитесь, сколько всякой химии содержит эта паста, даже самая «натуральная». И почти в любой пасте присутствуют соли фтора, что делает её… откровенным канцерогеном!

Нельзя считать, что вы питаетесь органической пищей, если вы чистите свои зубы подобными составами.

Я для себя решил проблему следующим образом. В магазине кормов для лошадей я приобретаю ведёрко мела, который сначала прокаливаю на сковородке, а затем просеиваю от песка и мелких камешков. Затем раскладываю по баночкам – это основа зубного порошка. Перед употреблением в очередную баночку, содержащую 50 граммов мела, я накапываю по пять капель эфирного масла: мяты, шалфея, гвоздики, эфкалипта, размешиваю черенком зубной щётки, а затем плотно закрываю крышку. На следующее утро эфирное масло распространится по всему объёму банки, и самый лучший зубной порошок будет готов к употреблению.

Намочив зубную щётку, я погружаю её в этот порошок, а затем добавляю на щётку пять капель 3%-ной перекиси водорода. И этой смесью чищу зубы – дважды в день, а иногда ещё и ночью.

Такой способ чистить зубы полностью избавит вас от запаха изо рта и защитит от кариеса. Ваши дёсна укрепятся и порозовеют, потому что в них восстановится естественное кровообращение. Поэтому и парадонтоз вам больше не грозит.

О группах крови

Я очень коротко выскажусь на эту тему, поскольку она получила широкое освещение в литературе.

Учёт своей группы крови очень важен в самом начале пути, когда вы только переходите на сыроедение. Можно сказать, что забота о группах крови при выборе диеты – это удел тех людей, которые уже подошли к порогу дегенеративных заболеваний. Но если человек вовремя берётся за возрождение своего здоровья, ограничения, связанные с группами крови, будут становиться как бы всё менее важными. Ведь в молодости мы ели всё подряд и чувствовали себя прекрасно, не правда ли? Здоровый человек и камни переварит.

Некоторое время назад я вновь научился есть ещё недавно запретные для меня апельсины (у меня первая группа крови). Теперь я ем их килограммами! А совсем недавно я смог пить чай из зверобоя. А ведь ещё пару лет назад чай из этой травы меня серьёзно дестабилизировал.

> В любом случае, знание о предпочтительных продуктах питания в зависимости от группы крови является обязательным для каждого образованного в диетах человека, а соответствующие таблицы всегда должны быть под рукой.

Не грех провести и генетический тест на совместимость с употребляемыми вами продуктами питания – иногда исключение всего лишь одного-двух продуктов позволяет человеку распрямиться и начать новую жизнь. Однако по мере набора внутренних сил запретительные списки будут становиться всё меньше и меньше.

Ступени человеческого роста

Никогда мы не должны забывать о том, насколько отличаются друг от друга человеческие существа. Внешне мы похожи, подобно иконкам на экране компьютера – примерно одного размера и с короткой подписью внизу. Но что прячется за этим значком? Прогноз погоды или операционная система?

На одном полюсе человеческого спектра находятся шариковы («Собачье сердце» читали?) – люди-животные, хотя и с даром речи. Высшие качества души в них ещё не раскрылись. Они могут совершать настолько ужасные поступки, что у их жертв может возникнуть сомнение: а есть ли у этих людей душа вообще? Шариковы обычно сумрачны, подозрительны и пронырливы. Они никому не позволят себя надуть. Они точно знают, что настоящая еда – это жареное мясо и белый хлеб. Не надейтесь, что вам удастся убедить их в полезности сыроедения. И если вы попытаетесь так или иначе принудить их к этому, они надолго запомнят вашу жестокость и постараются пропорционально отомстить.

На другом полюсе – те, кто уже вошёл в святость, но пока ещё задержался на земном плане. Это – сияющие существа, которые стали Самой Жизнью и во всём окружающем видят самих себя. Они, кажется, и вовсе не едят, лишь делают вид, чтобы не смущать нас. Они могут съесть и апельсин, и кусок жареного мяса, если он будет предложен от чистого сердца. Их истинная пища – присутствие Единого. Надеюсь, вы не станете агитировать их за здоровый образ жизни?

А все остальные находятся посередине. Есть множество ступеней, промежуточных уровней. И где-то там – мы с вами, с нашим сыроедением, быть может, даже умным. Вся соль в том, чтобы встать точно на своё место – не выше и не ниже. А место это надо поискать, постараться. Потому что для каждого человека – это личный вызов, и его надо разрешить самому.

Наша диета должна точно соответствовать той ступеньке, на которой мы в данный момент стоим. Будет ли это 100%-ное фруторианство, питание праной либо мы будем употреблять половину пищи сырой, а половину – термически обработанной, зависит от сложности, совершенства нашего организма. К сожалению, этого не понимают многие гуру сыроедения.

Некоторые счастливчики получили от Природы замечательный подарок: их подключили к неисчерпаемому резервуару природных энергий. Они практически ничего не едят, но полны сил и счастливы. Они призывают всех остальных

последовать своему примеру и недоумевают, почему же другие не спешат это сделать.

А не спешат остальные люди потому, что им не даёт сделать это простой здравый смысл. Ведь мы же не полезем на Эверест вслед за знаменитым альпинистом, даже если он нас лично пригласит? Кому охота погибнуть на полпути.

Некоторые гуру от диетологии призывали всех своих последователей питаться тридцатью граммами гречки в день. Другие – сразу, в один день перейти на питание исключительно фруктами. А кое-кто и на прановое питание приглашает всех без разбора – две недели помучился, и вот, новый святой родился!

Какое такое прановое питание, если у человека энергия ещё не поднимается выше второй чакры? Ему и чистое сыроедение опасно. Пусть ест салаты из сырых овощей перед обедом, ему и этого хватит, чтобы быть здоровым.

Внимательное изучение биографий того или иного признанного авторитета в области питания показывает, что с большинством из них произошло таинственное преображение, которое в большинстве случаев происходило где-то на лоне дикой, чистой природы. Эти люди вступили в соединение с природным единством, и их физиология от этого кардинально изменилась.

К сожалению, Природа, пробуждая в человеке свои энергии, не всегда даёт ему способность понять, что же с ним произошло, и увидеть в связи с этим его новую задачу. Которая, быть может, вовсе не сводится к пропаганде с телеэкранов и написанию книг, но ограничивается решением некой достаточно узкой проблемы. Но нет, пророком быть интереснее! И в результате слепой (хотя бы даже в остальном здоровый и энергичный) ведёт слепых. Куда он их ведёт? Есть ли цель более высокая, чем просто достижение здоровья? Он и сам этого не знает.

Я предлагаю читателю не поддаваться на эмоциональную агитацию, но сначала широко раскрыть свои глаза и уши. А затем, призвав на помощь здравый смысл, образование и интуицию, потихоньку двинуться в путь.

В этом смысле **Зинаида Баранова** показала наиболее мудрый подход. Она ясно сказала: не пытайтесь перепрыгнуть через ступени своего роста. Созревайте в личностном плане. Определите свои цели и действуйте постепенно, соразмеренно, не нарушая гармонию своего существа.

Синхронизация психики с пищей

А теперь наконец мы вернёмся к обещанному обсуждению роли таурина и других связанным с ним веществ в физиологии человека.

Но сначала давайте глубоко осознаем тот факт, что любой живой организм – это вовсе не подобие здания, сложенного из кирпичиков и которое легко отремонтировать, заменяя отслужившие блоки. И даже не механизм, в котором замена шестерёнок полностью восстанавливает работоспособность.

Живое существо – это сложнейшее хитросплетение процессов, которые иерархически взаимосвязаны и запущены на человеческом теле, подобно программам на компьютерном системном блоке. Одна программа может вызывать и использовать тысячи других, а каждая из них, в свою очередь, дёргает за ниточки ещё многие тысячи – и эта волна перекрёстных взаимодействий разбегается по организму, не давая нам ни малейшего шанса отследить в деталях, что же на самом деле происходит. Мы можем наблюдать только наиболее общие закономерности.

Любая попытка вмешаться в течение этих процессов, не понимая, что происходит на уровне системы в целом, подобна компьютерному хакерству – которое всегда сопряжено с причинением ущерба. Сначала система пытается скомпенсировать наши воздействия, а затем может произойти её обрушение.

Человеческая психика описывается СОСТОЯНИЯМИ, и каждое из этих состояний порождается более или менее устойчивым физиологическим процессом. Процесс можно так или иначе воспламенить или прервать. Но спичка вовсе не эквивалентна горящему лесу!

На входе нашей системы мы имеем, среди прочего, продукты питания. Которые на самом деле также являются процессами! Это не керамзит или щебёнка. Они вливаются в нас как потоки действенной информации. Они подобны птицам, влетающим в сад. И если птицу подстрелить, то она так и останется лежать на месте своей гибели, и уж точно она теперь не запоёт где-нибудь в глубине сада.

Например, таурин – это просто символ, за которым стоит некоторый действенный процесс. Это тельняшка, но нужен ещё моряк, иначе лодка не поплывёт! Мы должны это хорошо понимать, поглощая то или иное пищевое «вещество». Витамин B_{12} не просто закатывается в нас как бильярдный шар – это, можно сказать, автомобиль, на котором устроилась весёлая

компания, направляющаяся на пикник. А теперь представьте себе – этот автомобиль в кювете, искорёжен и разбит, над ним густой дым. Кто теперь будет петь под гитару?

А на языке современной «научной» диетологии всё это называлось бы приготовлением пищи с целью улучшения её биодоступности и ассимиляции. Такая вот ассимиляция… Вместо фестиваля народной песни – свалка из разбитых автомобилей.

«Классическое» сыроедение считает возможным пропускать через шлагбаум всех гостей, в том числе и тех, у кого из кармана торчит горлышко бутылки или, хуже того, рукоятка пистолета. Поэтому при такой «полной демократии» всегда возможны эксцессы. А вот умное сыроедение устраивает «фейсконтроль» – всех пришедших пропускают через металлодетектор и подозрительных личностей отфильтровывают.

Поэтому, приготовившись съесть тот или иной вид пищи, мы должны так или иначе на него настроиться, одновременно устанавливая необходимые фильтры. Вы не встречались с такими явлениями, что кофе вдруг почему-то начинает усыплять, а успокаивающие таблетки, наоборот, даже в лошадиных дозах не действуют? Это происходит оттого, что система организма отторгает данное внешнее воздействие – система настроена на нечто иное.

Так вот, неусвоение цинка, железа, B_{12}, таурина и ещё много чего другого может иметь место не из-за отсутствия этих веществ в диете. А из-за того, что организм по тем или иным причинам не хочет (или не может) запускать в себе те жизненные процессы, которые с этими веществами связаны. Наши внутренние состояния не дают этим процессам происходить, отражая этим психическое и умственное бытие конкретного человека.

Переходя на сыроедение, мы широко распахиваем ворота своего существования. В нас начинает вливаться мощный, ничем не ограниченный поток влияний. И некоторые из них выбивают нас из равновесия. Потому что мы по неопытности слишком некритичны и допускаем слишком широкую политкорректность. А надо было бы расставить полицейских с дубинками! В любом деле нужна организация, и уже тем более в таком деле, как построение самого себя.

Но постепенно дело налаживается – мы осознаём правила игры, устраняем свои романтические ошибки и начинаем действовать системно. Человек, у которого активно работают все нервные центры (чакры), способен синтезировать или усвоить любое вещество, которое ему необходимо для жизни. Не таурина нам недостаёт, а способности нашей психики концентрироваться на состоянии мира и покоя! Надо учиться быть самодостаточным

– не стоять же всю Вечность на костылях и подпорках в виде тех или иных питательных веществ.

Хитросплетения диет в основном затрагивают только три нижних нервных центра – не выше солнечного сплетения. А над площадью этого колхозного рынка возвышаются этажи ещё четырёх нервных сплетений, с которых за суетой крестьян наблюдают всякого рода аристократы – художники, поэты, йоги и ещё кто-то – отсюда не видно. Давайте же не будем забывать, что картина нашей жизни простирается не только по горизонтали, но ещё и по вертикали!

И всё же, чтобы облегчить переходный этап, давайте вспомним кое-что из физиологических справочников. Быть может, мы распознаем в себе некоторые симптомы, и это поможет нам сориентироваться.

Таурин, тианин, ГАМК, B_{12}

Таурин – это аминокислота, которая считается как бы «полуэссенциальной». То есть она вроде бы может синтезироваться в человеческом организме (из цистеина и метионина, при достаточном количестве витамина B_6), но обычно это совершается как-то неохотно, со скрипом. Поэтому диетологи, делая строгое лицо, предлагают нам употреблять таурин в составе пищи. При этом утверждается, что таурин содержится только в животной пище, а в растительной его просто нет. Вот так. Но я допущу утечку информации: **таурина вполне достаточно в северных растениях и водорослях. Много его содержат, например, исландский мох, красные водоросли. И даже банальный чеснок умеет его синтезировать!**

И вот странное дело: кошки погибают от недостатка таурина, если их кормить варёным мясом. А для человека таурин в варёном мясе мистическим образом воскресает!

А я думаю, что «полуэссенциальность» таурина состоит в том, что все достаточно развитые организмы способны синтезировать таурин «по образцу» – достаточно на входе дать самые минимальные его количества, глядишь, физиологическая фабрика заработала и произвела нужную продукцию на основе промышленного образца. А вот неразвитым организмам приходится туго – нужно это вещество импортировать. Потому что его отсутствие действительно чревато неприятностями.

Ведь таурин нужен для производства желчи, для ритмичной работы сердца, эффективного и своевременного протекания процессов торможения нервной системы. Он расставляет по местам йоны кальция, калия и магния и налаживает работу клеточных мембран. Без него действительно плохо – человек становится раздражительным, не может себя контролировать, плохо переваривает пищу, теряет вес. Вы узнаёте – ведь это признаки сползания в вата-дошу? При любой дегенеративной болезни или при перенапряжении наблюдается недостаток таурина в организме.

А вот ещё важное вещество – **тианин (L-Theanine)**. Оно является производным глутаминовой кислоты, и именно его блокирует глутамат натрия, изобильно содержащийся в магазинных продуктах. Тианин содержится в листьях зелёного чая (но его ещё надо суметь оттуда извлечь!) и способен превращаться в **ГАМК (гамма-аминомасляную кислоту)** – важный нейротрансмиттер, самый лучший природный транквилизатор, дающий ощущение покоя и расслабление без

потери осознанности.

Так вот, таурин-то как раз и повышает уровень ГАМК в головном мозге! Все эти вещества – игроки одной команды. Но вернёмся в тианину. Его полезное действие состоит в том, что он:

- снимает тревожность и депрессию,
- имеет противосудорожную активность,
- контролирует содержание глюкозы в крови,
- регулирует сердечный ритм,
- восстанавливает мышечную массу.

Если организм не в состоянии наладить взаимодействие игроков этой «команды торможения», то в головном мозге начинают образовываться очаги постоянного возбуждения, которые рано или поздно приводят к перенапряжению и распаду всего организма.

Остаётся ещё кое-что сказать о **витамине B_{12}**, который отвечает за свёртывающую систему крови и процесс кроветворения, образование и восстановление миелиновой оболочки нервов. Он входит в состав многих ферментов и необходим для нормальной работы печени.

Медицинская наука говорит нам: ешьте мясо, в растительных продуктах этого витамина нет! И правда, если овощи и фрукты отмывать с помощью синтетических моющих средств, да ещё счищать кожуру, то этого витамина вы там не найдёте.

Откуда же он вообще берётся? А его синтезируют множество видов бактерий, в частности сине-зелёные водоросли! А также клубеньковые бактерии, живущие на корнях бобовых. Получается, что витамином B_{12} насыщена вся природная среда. Травоядные животные, поедая немытую траву, проглатывают и эти бактерии с их витаминами. И вот нам предлагают поедать бедных коров, поскольку в другом месте этого витамина якобы не найти.

Странные параллели возникают, если присмотреться ко всем этим случаям «диетической недостаточности» вегетарианской диеты. На мой взгляд, главное объяснение всех этих дефицитов – упрямое корыстное невежество тех, кто ставит бизнес выше жизни.

А знаете, для чего я написал обо всех этих веществах? Чтобы вы, услышав где-нибудь о них, не решили, что вот нашёлся наконец эликсир жизни. Чтобы вы спокойно прошли мимо, зная: мир и спокойствие – это системные свойства, и регулируются они с системного уровня. Никакое отдельно взятое вещество не решает проблемы.

Если вас когда-нибудь всё же настигнет стресс, просто

вовремя постарайтесь вспомнить, что нет ничего важнее самой жизни, а проблемы, цели и достижения – это просто следы ваших ног на пути к этому пониманию. В крайнем случае, выпейте чашку крепкого желудёвого кофе!

Питание как биологическая обратная связь

Совершенствование человеческого рода предполагает и соответствующее усовершенствование системы питания. Рассматривая пищу как поток информации, мы начинаем понимать, что определённые биологические структуры, спрятанные в пище, порождают в нас соответствующие ИМ состояния мышления, психики и физического тела.

Для успеха того или иного дела в нас должен быть запущен некоторый информационный процесс. Часто этот процесс можно стартовать слабым внешним воздействием, а затем уже поддерживать его в автономном режиме – методом биологической обратной связи.

Давайте для примера вернёмся к биохимической «команде», запускающей процессы торможения в центральной нервной системе, которую мы рассмотрели в предыдущем разделе. Употребив, например, декофеинизированный экстракт зелёного чая (в котором содержится тианин), мы можем где-то на краю своего внимания поймать подаваемый им сигнал: в нас родится и некоторое время «провисит» состояние мира и покоя. Будет такое ощущение, что какие-то железы в центре головы вдруг напряглись и заработали, при этом внешние события как бы пригасли в нашем внимании.

Дальше всё зависит от нас самих. Мы можем поплыть по течению, предоставив нашей физиологии двигаться естественным путём. Если чайного экстракта было выпито совсем немного, то мы вскоре вернёмся к своему обычному состоянию. А если экстракта было много, то он подавит нашу суетливую активность.

Но мы можем попробовать активно формировать отклик нашей физиологии с помощью концентрации внимания. В ответ на слабый сигнал покоя мы можем отдать ему всё своё внимание, стараясь не замечать ничего вокруг. И тогда физиологические изменения в нашем организме начнут происходить в гораздо большем масштабе, нежели чем только под влиянием «химии». Потренировавшись в приёме и удерживании слабых сигналов, мы через некоторое время станем способны реагировать буквально на запах зелёного чая – чтобы умиротворить нас, достаточно будет нескольких молекул тианина.

Большинство людей обычно поступает прямо противоположным способом – проглотив транквилизатор, они снова бросаются в бой и учат свой организм игнорировать воздействие успокаивающих средств.

Не обязательно раздобывать такой чайный экстракт. Жители

России могут потренироваться с помощью травы зверобоя. Заварите на два стакана кипятка одну столовую ложку измельчённого зверобоя и одну чайную ложку перечной или лимонной мяты. Мята нужна для того, чтобы скомпенсировать фотосенсибилизирующие свойства зверобоя. Настояв в течение часа, выпейте полстакана настоя, чуть подогрев его горячей водой. Результат не заставит себя долго ждать. Примерно через тридцать минут вы вдруг ощутите, что коробка передач вашего организма сама собой переключилась на первую скорость. Вдруг настал мир, покой, но голова стала туго соображать: вы созерцаете простую проблему и не знаете, что с ней делать.

Отставьте все заботы и сконцентрируйтесь на покое. Держите свою осознанность сфокусированной в одну точку – на радостном равновесии. Удерживайте свою жизнь на линии между центром груди и макушкой головы. Совсем не просто делать это долго, не отвлекаясь. Но в результате вы будете вознаграждены. И даже если вы сыроед, питающийся фруктами, и страдаете от сползания в вата-дошу, у вас недостаток таурина и витамина B_{12}, вы всё равно испытаете присутствие благодати. А если кому-нибудь пришло бы в голову измерить в это время содержание в вас этих веществ, то все были бы приятно удивлены – содержание этих веществ, вполне возможно, вдруг достигло бы нормы! Это активно заработавшие головные нервные центры синтезировали их прямо на месте, вопреки всем представлениям «научной» медицины.

И действительно, какие чудеса не доступны системному оператору банковского платежного центра! При желании он всегда может дописать пару бит в нужную ячейку памяти, и ваш счёт увеличится на круглую сумму. А может быть, и уменьшится – это зависит от ваших отношений с оператором. И не говорите, что вы не вставляли ни одной купюры в банкомат – ведь вы вступили в мир безналичных отношений. Я думаю, что вселенская роль хакеров в том и состоит, чтобы преподать урок тем, кто считает реальным только то, что можно подержать в руках.

О том, что многие проблемы с «дефицитами» невероятно быстро решаются во время медитации, на своём опыте знают многие практикующие йоги. Ведь медитация – это не просто сидение в молчании. Это внимательная пробуждённость, центрирующая (то есть приводящая в единство) физиологию, психику и мышление.

Проблема современных людей не только в том, что они стали есть варёное. **Они перестали быть постоянно внимательными к своей физиологии и упустили из виду своё физическое существование.**

Заключительное слово об умном сыроедении

Не грех ещё раз повторить то, что является наиболее важным. Перед глазами читателя в этой книге пробежало много строчек – и вдруг вы не зацепились за некоторые из них. И в результате существенные моменты оказались упущенными.

Итак, классическое сыроедение несёт в себе существенный очистительный потенциал. Это – наилучшая замена любым постам и голоданиям. Поскольку оно оставляет человека в полной работоспособности и комфортном состоянии, в то время как очищение организма идёт полным ходом.

Такое очистительное питание с успехом совершает то, о чём не смеет даже мечтать официальная медицина: частичное, а в некоторых случаях полное исцеление дегенеративных болезней.

Однако, втянувшись в очищение, сыроедение забыло о собственно питании! О том, что надо питать и восстанавливать физическое тело. И особенно не сложились у сыроедов отношения со стихией земли.

Вот, собственно говоря, устранение и разрешение этой проблемы и взяло на себя «умное» сыроедение. Вовсе не являясь конечным пунктом нашего познания Природы, умное сыроедение разрешило самые острые проблемы сыроедческого сообщества – по крайней мере, помогло это сделать тем, кто имеет уши.

Прежде всего преодолены истощение и алкалоз. Мы все облегчённо вздохнули и распрямились. Наверное, эти проблемы не последние на нашем пути. Но теперь мы готовы встретить очередную порцию нового. Ведь Сама Природа ведёт нас и направляет – чего же бояться?

На пути умного сыроедения нам ещё предстоит научиться азам науки о синергетике. Тому, как соединять в работоспособное и прекрасное целое множество разнородных и часто противоречивых элементов. Пока что тема синергетического питания лишь заявлена в этой книге, и этот подход продемонстрирован на немногих примерах. Но во всю свою мощь он развернётся только благодаря соучастию и творчеству многих миллионов людей.

Глава 5
Рецепты синергетической пищи

В этой главе я фокусирую внимание читателя на главном блюде, которое способно стабилизировать сыроеда и направить его тело к возрождению: помочь набрать вес, нарастить мышечную массу, научиться не бояться сильных порывов ветра и не трястись от холода июльским вечером.

Основное блюдо: хлебосыр

В этой главе я фокусирую внимание читателя на главном блюде, которое способно стабилизировать сыроеда и направить его тело к возрождению: помочь набрать вес, нарастить мышечную массу, научиться не бояться сильных порывов ветра и не трястись от холода июльским вечером;-)

Итак, **хлебосыр**! Большинство, хотя и не все, рецептов этой книги посвящены именно ему. Под этим названием я подразумеваю блюда (продукты), приготовленные с помощью длительного самоферментирования растительной массы, всё равно какой природы. Внешне это может выглядеть по-разному: то как печенье, то как каша быстрого приготовления. А иногда и как традиционный хлебец или сыр. Главное, что их объединяет, – они приготовлены в рамках одного и того же технологического процесса, содержат изобилие легкоусвояемых питательных веществ и не требуют энергозатрат от питающегося ими организма.

Приготовление хлебосыра – непростая процедура. Обычно она требует как минимум восьми дней, а то и более. С другой стороны, привычный, традиционный сыр готовится месяцами или даже годами. И нас это не ужасает – поскольку занимается этим пищевая промышленность и её предприятия, а мы только пользуемся её услугами. А хлебосыры надо делать самому, и остаётся только надеяться, что и промышленность, и бизнес когда-нибудь заинтересуются и ими, избавив нас от хлопот.

С другой стороны, преимущества питания хлебосыром и продуктами на его основе столь очевидны, что многие оказались готовы засучить рукава и приняться за это дело прямо сейчас. Тем более что все операции производит сама Природа, а нам остаётся лишь направлять и контролировать процесс. Вы можете изготовить сразу очень много продукта и обеспечить свои потребности на месяцы вперёд.

Я постараюсь уделить достаточно внимания деталям, чтобы читателю не приходилось слишком много экспериментировать. Но не надейтесь, что можно будет действовать механически: всякий раз, когда вы имеете дело с Природой, творческая реакция на непредсказуемые обстоятельства является гарантией вашего успеха. К счастью, творческие способности питающихся природной пищей людей неуклонно возрастают.

Самый первый рецепт я приведу в следующем же разделе, чтобы прямо сейчас на его примере показать, как такие блюда создаются, в чём состоят особенности и какие могут появиться

проблемы.

Сдобные булочки из ржи

Рожь, закупленную на фуражном рынке, перебираем, просеиваем и промываем. Затем заливаем профильтрованной водой и оставляем на 8—10 часов намокать в кастрюле, поставив в тёплое место. Затем воду сливаем и оставляем намокшее зерно в той же кастрюле, положив на неё крышку, приоткрытую на один сантиметр. Воду надо сливать полностью, иначе зерно на дне начнёт загнивать. Хорошо в течение дня несколько раз ворошить зерно, чтобы дать ему подышать. Это усилит активность ферментов.

Дважды в день зерно надо промывать, полностью сливая воду после этого. На второй-третий день ростки достигнут нескольких миллиметров в длину и вылезут ещё более длинные корешки. Далее надо выждать пару часов после последнего промывания, чтобы проростки всосали излишнюю влагу, и пропустить их сначала через шнековую соковыжималку в режиме растирания («жевательный механизм»), а потом через мясорубку с самой мелкой решёткой. Полученную массу надо снова поместить в кастрюлю, утрамбовать, выдавив воздушные пузыри, прикрыть крышкой и оставить в тёплом (не менее 25 градусов) месте для самоферментирования.

Через 12—48 часов (в зависимости от погоды) содержимое кастрюли вываливается на разделочную доску, покрытую куском бязи, и зерновая масса формируется либо в хлебец, либо ей придаётся форма булочек. Потом следует поместить разделочную доску над лотком сушилки и равномерно потянуть за ткань, чтобы она вместе с заготовками соскользнула на лоток. Я обычно заполняю три лотка и сушу их одновременно в течение 24 часов в потоке воздуха, нагретого до 40 градусов.

В процессе высушивания булочки покрываются чёрной корочкой, а внутри их продолжается процесс ферментации. После нескольких часов с момента начала высушивания появляется очень приятный аромат, похожий на запах бородинского хлеба, только ещё более разнообразный и богатый. Крахмал внутри хлебцев постепенно превращается в простые сахара, а белки расщепляются на аминокислоты. Всегда имеющиеся на зёрнах лактобактерии частично сбраживают сахара в молочную кислоту. В результате всех этих процессов хлеб обретает одновременно и кислый, и сладкий вкус. Изобилие приятных запахов, характерных для сильно ферментированных продуктов, подтверждает, что пищевой продукт оптимально преобразован для употребления в пищу.

Это будет действительно хлеб – рыхлый, воздушный, но, может быть, более ломкий, чем привычный магазинный хлеб. Он будет своей консистенцией напоминать хлеб из цельного зерна – собственно говоря, он им и является.

Однако это одновременно ещё и сыр, поскольку он получен путём достаточно длительного самоферментирования. При первой дегустации очень ощутимо то, что он весьма кислый. Однако впоследствии к этому привыкаешь и, наоборот, ждёшь этого от любых других хлебных блюд.

Те, кто пробует такой хлеб в первый раз, не могут поверить, что в нём **ТОЛЬКО РОЖЬ**, и более ничего! Никаких добавок, ароматизаторов и подсластителей. Дегустаторы говорят, что это похоже на бородинский хлеб с начинкой из яблочного повидла.

После подсушивания хлеб можно оставить на столе, прикрыв тканью. Он будет постепенно загустевать, оставаясь при этом достаточно мягким. Даже за неделю он ещё не превратится в сухарь. Его можно поместить в герметичную посуду и хранить в холодильнике пару недель. Если он начнёт несколько «замыливаться», что доказывает присутствие в нём живых лактобактерий и плёнчатых дрожжей, его можно перед употреблением снова «разогреть» в сушилке – достаточно 30 минут.

Ржаной самоферментированный хлеб (или, более точно, хлебосыр) ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ с любыми квашеными продуктами, сырыми овощами и фруктами, и даже с обезжиренным культивированным творогом. И, естественно, с зеленью. Собственно говоря, такой хлеб сам как бы становится зеленью или фруктами – в нём больше не осталось трудноусвояемых пищевых веществ.

Я по своему опыту знаю, что постоянное употребление больших количеств бородинского хлеба вызывает неприятности с сердечно-сосудистой системой, повышает кислотность желудочного сока, обостряя гастриты и язвы. Никаких подобных этим последствий не было замечено даже при частом и обильном употреблении ржаного хлебосыра. И, держа в руке двухсотграммовый кусок этого «хлеба», вы с трудом верите, что это – эквивалент половины большой кастрюли ржаных проростков!

И в заключение этого раздела – **ржаной торт**.

Изготовьте ферментированный ржаной хлеб (хлебо-сыр) в форме круглой лепёшки толщиной 1,5 см. Для этого ферментированное тесто надо выкладывать на сушилку слоем толщиной около 3 сантиметров. Готовую лепёшку намажьте очень тонким слоём мёда, а сверху уложите нарезанные овощечисткой

слои спелого манго. Есть надо через час после изготовления – за это время мёд произведёт дополнительную ферментацию, а манго украсит блюдо своими ароматами. Это воистину торт, без каких-либо преувеличений! Я надеюсь, что это блюдо вас порадует.

Другие виды ферментированного хлеба (хлебосыра)

Абсолютно тем же самым способом можно приготовить и ферментированный хлебосыр из **пшеничных проростков**. Он также получается одновременно кислым и сладким, но оттенки вкуса, естественно, иные. Этот «хлеб» будет более мягким и сыпучим, чем ржаной, поэтому его лучше приготавливать в форме небольших булочек, которые не придётся разрезать. И тогда все крошки останутся во рту!

Пшеничный хлебосыр, даже из озимой (твёрдой) пшеницы, БОГАТОЙ ГЛЮТЕНОМ, не вызывает никаких проблем у людей, склонных к аллергии. По-видимому, глютен распадается в процессе самоферментации теста.

Мне очень нравится **хлебосыр из овса (голозёрного)**. Он получается более плотным, тягучим, напоминающим по консистенции тульский пряник. Вкус овсяного «хлеба» – более «ядрёный», его хорошо есть с сухофруктами или сладкими фруктами. Или с мёдом. Овёс – более серьёзное испытание для слизистой желудка или кишечника, поэтому сразу им лучше не злоупотреблять.

Кстати говоря, когда вы будете готовить овсяный хлебосыр, отложите себе в тарелку несколько столовых ложек овсяного «теста», которое выйдет из мясорубки. У него будет удивительно аппетитный вид – очень похожий на мороженое крем-брюле. И приятный кисловатый вкус. Остаётся добавить половину чайной ложки жидкого мёда (его лучше не размешивать, а развести по спирали) и горсть размоченного чёрного изюма. Пока хлеб находится в сушилке, вы можете наслаждаться прекрасным десертом!

Однако вы должны знать, что овёс очень богат ферментами, особенно если вы его прорастили до зелёных ростков. Не удивляйтесь, что очень быстро вы эти ферменты в себе ощутите как прилив жара, лёгкое головокружение, жжение в желудке. Поэтому, как всегда, начинайте пробовать с малых доз, чтобы подружиться с новым блюдом.

Чтобы хлебосыр получался более рыхлым и воздушным, последнее промывание проростков надо устраивать минимум за 12 часов до их механической переработки.

Чак-чак из овса

Это сыроедческий вариант известного татарского лакомства. И дальнейшее продолжение идеи хлебосыра в кондитерскую область.

3—4-дневные проростки овса перед механической обработкой, как уже было сказано выше, не промываем – чтобы не были слишком сырыми. Пропустив их через давилку, а затем мясорубку, плотно уминаем в полиэтиленовом пакете, выжимаем воздух и оставляем самоферментироваться примерно на сутки. Чем дольше самоферментация, тем получится кислее, тем больше мёда потребуется в дальнейшем.

Затем ещё раз пропускаем теперь уже ферментированную массу через мясорубку, установив крупную решётку, и направляем тесто из головки мясорубки сразу на лоток сушилки, куда заранее надо подстелить кусок бязи. Равномерно распределяем массу по лотку, стараясь её не сминать – иначе она утратит свою структуру.

Затем высушиваем до хруста. Аккуратно, стараясь не сломать, отделяем высохший корж от бязи и перекладываем на тарелку. Теперь необходимо залить его слегка подогретым мёдом (подогреваем на водяной бане до 40 градусов) и оставляем на сутки для того, чтобы завершилась пропитка. Дело сделано!

Действительно, это настоящий чак-чак – хрустящий, ароматный. Однако ферментированный овёс придаёт ему особые, пряные ароматы. Эта сладость не удушает, как всё, приготовленное на огне – наоборот, освежает.

Самый простой вариант приготовления этого блюда таков. Если, снимая овсяный хлебосыр с бязи после просушивания, вы нечаянно повредите несколько лепёшек, разломайте их на мелкие кусочки, а затем переложите (вместе с крошками) в глубокую тарелку. Сверху положите пару столовых ложек мёда и начните размешивать – двумя столовыми ложками, чтобы одна помогала другой очищаться от мёда.

Когда вся крошка исчезнет и все крупные кусочки будут облеплены мёдом, блюдо готово. Подавайте его к чаю!

Овсяная перга

Если крошки овсяного хлебосыра слегка сбрызнуть водой (из пульверизатора) и только после этого сдобрить мёдом, то, хорошенько перемешав, вы получите ароматную массу, которую я не могу назвать иначе как пергой. Предполагается, что мёд вами куплен не в магазине, а у честного пасечника, то есть в этом мёде имеется достаточное количество ферментов.

Придайте этой массе форму лепёшки, а затем ножом нанесите насечку, чтобы в дальнейшем было легче её дозировать. Дайте ей постоять в тепле несколько дней, а затем уберите в холодильник, завернув в полиэтиленовую плёнку.

Ферменты, содержащиеся в мёде, продолжат преобразование овсяной массы. Что они там будут делать конкретно, мне неизвестно. Однако в результате получается чрезвычайно сильный стимулятор метаболизма, прямо-таки эликсир, пользоваться которым надо осторожно. Принимайте одну чайную ложку с чаем натощак по утрам и наблюдайте за эффектом.

Быть может, вы заметите, что тело начнёт разогреваться, пульс станет более сильным и глубоким, осознанность углубится. Но если у вас имеются сердечно-сосудистые проблемы, будьте предельно осторожны. Быть может, лучше подождать год-два, пока сыроедение сделает своё дело и ваши сердце и артерии как следует очистятся. И уж тогда вы обязательно попробуете включить пятую скорость!

Печенье из кукурузы

Проростки кукурузы на любой стадии прорастания практически несъедобны. Сначала они слишком твёрдые – зёрна при проращивании совершенно не размягчаются. Затем, по мере позеленения ростков, у них появляются резкие, неприятные запах и вкус. Более того, эти проростки вызывают очень сильный прилив крови к голове, что, по-видимому, связано с большим содержанием в них глутаминовой кислоты.

Я несколько раз пытался приручить кукурузу и сделать съедобными (в сыроедческом понимании) её созревшие зёрна. Конечно, можно просто с удовольствием поедать молочные початки, но период этого счастья обычно длится очень недолго – пару недель в конце лета.

В конце концов я пришёл к следующему рецепту (оцените мою настойчивость!):

1. Проращиваем зёрна кукурузы несколько дней, пока ростки не начнут зеленеть.

2. Пропускаем их через шнековую соковыжималку, затем через мясорубку. Эти проростки довольно жёсткие, так что в соковыжималку их придётся подбрасывать по 3—5 штук – иначе есть риск заклинить ротор.

3. Подвергаем самоферментации в тепле в течение трёх дней.

4. Раскатываем кукурузную массу слоем толщиной 1 см и полностью высушиваем – до хруста.

Полученные лепёшки ещё несъедобны – они слишком сухие, имеют вкус пыли, и в них огромное количество шелухи, которую не берёт никакая мясорубка. Поэтому:

5. Разламываем лепёшку на мелкие кусочки, пропускаем через зерновую мельницу или в крайнем случае жерновную кофемолку.

6. Просеиваем муку через самое мелкое сито и выбрасываем жёлтые кусочки шелухи (целлюлозы).

7. Теперь разводим ставшую ослепительно-белой муку в медовой воде в следующей пропорции: одна столовая ложка мёда на полстакана воды и на стакан муки. Количество воды и мёда можно варьировать.

8. Полученное тесто снова раскатываем слоем в один сантиметр, выкладываем на бязь и помещаем в сушилку. Через некоторое время из сушилки поползут восхитительные кондитерские запахи! Сначала лепёшка обретёт консистенцию сливочной помадки, а затем превратится в печенье, похожее на курабье – по консистенции, но не по вкусу! Вкус и аромат будут

гораздо более яркие, сочные, свежие. И в отличие от курабье эти запахи будут не удушать вас, но насыщать какой-то особенной свежестью и силой.

Как описать вкус и запах такого кукурузного печенья? Это именно кондитерское изделие, пить с ним травяной чай – просто наслаждение. Отдалённо оно напоминает вкус кукурузного лукума или сделанного из него жевательного мармелада. Это удивительно знакомый вкус, но… его не с чем сравнить!

Печенье из гречневых проростков

Это печенье по своим вкусовым качествам, пожалуй, не уступает кукурузному, но гораздо проще в изготовлении. Однако прежде чем дать рецепт печенья, я несколько слов скажу о проращивании гречки.

Как проращивать зелёную гречку

Те, кто ест двухдневные гречневые проростки и делает вид, что это очень вкусно, кривят душой – эти проростки очень крахмалистые и безвкусные. Конечно, здоровый человек вполне способен переваривать и их – точно так же, как он переваривает пиццу, гамбургеры и свиные отбивные – до поры до времени.

Секрет употребления проростков гречки прост: надо выращивать их не менее пяти, а то и шести дней. Вследствие самоферментации при прорастании они начинают пахнуть ну просто как гречневая каша. Скользкая крахмалистость уходит, и вкус становится довольно утончённым – с лёгкой кислинкой, сладковатый. Если такие проростки немного подавить и добавить льняного масла, то это уже можно назвать гречневой кашей. Но это блюдо гораздо лучше, чем банальная каша, проверьте сами.

Однако вырастить такие проростки очень непросто: во-первых, они дают много слизи, и нужно иметь достаточно терпения, чтобы при ежедневных промываниях ухитряться полностью сливать воду, не повреждая корешки. Ведь проростки очень ломкие, и если нарушить целостность некоторого их критического числа, обломки начинают загнивать.

Я проращиваю гречку следующим образом. Один-два килограмма зелёной гречки высыпаю в восьмилитровое ведёрко и наливаю воды до половины ведра. Размочив зерно в течение ночи, я сливаю воду, прикрыв ведро крышкой. Ключевой момент состоит в том, чтобы воды было достаточно – тогда выделившаяся слизь распределяется по её объёму и не мешает сливанию излишней воды.

Второй важный момент состоит в том, что большое количество воды позволяет тщательно перемешать зерно рукой и дополнительно промыть его от слизи – потому что при изобилии воды зерно оказывается на плаву и не травмируется. Так что промываем проростки, наливая воды с большим запасом.

Такое тщательное промывание и перемешивание надо выполнять дважды в день. И так действовать в течение 5—6 дней. Не у каждого хватит на это терпения! Однако имеется

возможность уменьшить эти страдания.

Гречневое печенье

Изготовление гречневого печенья позволяет сократить труды, связанные с проращиванием и промыванием. Однако это потребует совершения других действий взамен. Может быть, они покажутся вам более простыми и приятными.

Итак, проращиваем гречку два-три дня, до появления двух-трёхмиллиметровых ростков. После этого воду тщательно сливаем и перекладываем проростки в дуршлаг как минимум на час, чтобы стекли остатки воды. Затем по стандартному рецепту приготовления хлебосыра пропускаем подсушенные проростки через давилку, а затем через мясорубку. Если шнековой соковыжималки у вас нет, то можно обойтись только мясорубкой с самой мелкой решёткой.

Перекладываем полученную массу в полиэтиленовый пакет и выдерживаем сутки в тепле, в анаэробных условиях. Затем выкладываем на бязь в форме лепёшек толщиной 1—1,5 см и ставим в сушилку на сутки.

Эти гречневые лепёшки быстро высыхают и легко отделяются. Они имеют приятный светло-серый цвет, достаточно прочны, но рассыпчаты. Попробовав эти лепёшки или, лучше сказать, печенье, вы, наверное, очень удивитесь – они откровенно кислые, и этот вкус сначала затмит собой все остальные вкусы и запахи. Однако через секунду-другую проявится и всё остальное – и мне это печенье напоминает пшенично-миндальные пирожные. Помните классическое печенье советской эпохи – в центре серая миндальная масса, а по периметру рассыпчатое пшеничное кольцо?

Окончательно превращение изготовленного блюда в печенье происходит с помощью медовой воды. Взбейте небольшое количество мёда чайной ложкой и добавляйте понемногу тёплую воду, пока медовый осадок полностью не исчезнет. Вылейте эту медовую воду на блюдце, присыпьте её порошком корицы, куркумы и имбиря и положите туда пару гречневых печений. Потерпите десяток минут, пока сладкая вода не всосётся в нижний слой печенья. Надо так угадать уровень жидкости, чтобы размокла только нижняя половина печенья. Если пропитается вся толщина, то печенье может развалиться, и тогда его придётся выдержать в течение дня, чтобы оно немного подсохло. Оно, правда, от этого станет ещё вкуснее.

Конечно же, мёд можно добавлять и перед помещением теста в сушилку. Мёд в этом случае придётся как следует перемешать.

И печенье получится уже не таким рассыпчатым, зато более прочным.

В отличие от кукурузного печенья, в этом случае нам не приходится применять дополнительное размалывание и просеивание – потому что у зелёной гречки гораздо более мягкая шелуха. И на изготовление такого печенья мы тратим всего лишь пять дней. Так много! – может изумиться какая-нибудь домашняя хозяйка. Не устрашайтесь, суммарный счёт времени, которое вы потратите, очень невелик. Давайте оценим: замачивание – одна минута, два промывания в день – ещё две минуты, окончательное сливание воды в дуршлаге – десять минут, пропускание через давилку и мясорубку – десять минут, включая отмывание кухонных приборов, укладывание лепёшек в сушилку – ещё десять минут. Итого – примерно сорок минут чистого времени. Однако за это время вы сможете изготовить пару килограммов прекрасного печенья, которое хорошо сохраняется (месяцами!) и всегда будет готово к вашим услугам. Так что радуйтесь сами и радуйте своих друзей!

Стоит ли говорить, что это печенье не только имеет прекрасный вкус, но и легко усваивается – печень и поджелудочная железа совершенно не замечают нагрузки. Зато весь организм немедленно заряжается новыми силами. Это и немудрено – ведь печенье-то живое!

Овсяное печенье ощутимо закисляет кровь (как и любой другой зерновой хлебосыр), поскольку содержит большое количество молочной кислоты и аминокислот. Оно очень хорошо балансирует воздействие летнего изобилия овощей и трав, позволяя удерживать в норме кислотно-щелочное равновесие. Однако помните: дневная норма этого печенья – не более 150 граммов.

Идеальный хлеб

В этом рецепте мне удалось реализовать свою мечту. Я изготовил хлеб, который сочетает всё самое лучшее, что мои чувства ожидают от пищи: тонкую хрустящую корочку, мягкое, слегка тягучее содержимое, сладкий вкус с приятным ферментным оттенком, похожим на вкус пива, и удивительный аромат полей, созревающих под солнцем…

А рецепт почти тот же самый, что описан выше. Разница только в нескольких деталях.

Итак, берём озимую пшеницу, проращиваем её два (не три!) дня. Пропускаем через давилку, затем через мясорубку и без доступа кислорода оставляем на ночь в тепле. И вот ещё одно отличие: после этого перемещаем тесто в холодильник и держим там трое суток при температуре плюс пять градусов. Далее следует пятнадцатичасовое подсушивание при сорока градусах – в виде лепешек толщиной примерно 1 сантиметр.

Сняв этот хлеб с бязи, вы изумляетесь: он более не кислый! Он откровенно сладкий! Он благоухает, его лучше называть пряником, а не хлебом. И это уже не хлебосыр. Это – идеальный хлеб, воплощение мечты.

Секрет здесь, по-видимому, состоит в том, что в холодильнике продолжается процесс самоферментирования, а бактериальное ферментирование (своими собственными сопрофитами зерна) подавлено. Поэтому акцент вкуса сдвигается от кислого к сладкому. Потому что бактерии не успевают съесть сахар и синтезировать молочную кислоту.

Нашла коса на камень: сырая фасоль

Естественно, что, как только я начал разрабатывать идею хлебосыра, я попытался применить её и для «приручения» фасоли.

Всякий сыроед знает, что сырая фасоль, даже пророщенная, – это серьёзный удар по пищеварению. Обилие ингибиторов ферментов и олигосахаридов в фасоли делает её непригодной для употребления в сыром виде. Фасоль в обычной кулинарии отваривают в течение пары часов, пока она не разварится и ингибиторы и полисахариды наконец не распадутся.

Однако все мои попытки сделать съедобный хлебо-сыр из фасоли до сих пор остались без успеха. Я проращивал фасоль (несколько её видов, по очереди) в течение 5—7 дней, до тех пор, пока её бобы не начинали рассыпаться. Потом я подвергал её самоферментации – по двое суток. Потом ещё пару суток я её подсушивал.

В результате получались очень симпатичные коричневые ломтики, по консистенции и по вкусу напоминающие сыр, который нарезали вчера и потом переложили в холодильник. И запах был вполне приятный. Однако все, кто попробовал это блюдо, жаловались на тяжесть в поджелудочной железе, а у некоторых случился жестокий понос.

В конце концов я применил крайнее средство – подверг фасолевый хлебосыр выветриванию на даче. Там он находится до сих пор, и я не хочу прерывать этот процесс слишком рано – может быть, получится хоть что-нибудь съедобное. На момент сдачи этой книги в печать эксперимент ещё не закончен.

В попытках приручить фасоль я изучил достаточно много материалов, посвящённых употреблению ферментированной фасоли в традиционных культурах, которые сейчас и хочу предложить читателю. Может быть, кого-то они натолкнут на окончательное решение фасолевой проблемы – в рамках умного сыроедения.

Грибковое ферментирование бобовых

В странах Юго-Восточной Азии широко используется ферментирование бобовых продуктов, в том числе сои (она среди них – самый крепкий орешек), с помощью грибков семейства **Aspergillus oryzae.** В результате трудноперевариваемые продукты превращаются в прекрасную питательную пищу – мисо и тофу. Однако некоторые из грибков этого семейства способны

производить афлатоксины – очень сильные яды с канцерогенными свойствами. Поэтому ферментирование бобовых с помощью грибков – это очень тонкое дело, требующее точного знания некоторых секретов.

Ферментирование сои

В Интернете вы можете найти целые форумы, посвящённые приготовлению ферментированной сои. Блюда на её основе предлагают во многих японских ресторанах. Тщательное изучение рецептов этих блюд очень поучительно, и каждый сыроед может извлечь для себя большое количество полезной информации. Между прочим, сою сначала отваривают, затем смешивают с прожаренной крупкой пшеницы, а затем, добавив грибковую закваску, оставляют на открытом воздухе на МНОГИЕ МЕСЯЦЫ! Солнце прогревает, дождь промывает, и чёрно-коричневая жидкость, которая стекает вниз, – это и есть соевый соус. Его вычерпывают по мере поступления, а в чан сверху понемногу добавляют свежего сырья. Ферментированная соя – прекрасный питательный и оздоравливающий продукт. И он стоит ОЧЕНЬ недёшево и в настоящее время поставляется только в элитные рестораны. А вот тот соус, который можно купить в любом магазине, готовится с помощью гидролиза фасоли или сои в концентрированной кислоте. Гидролизный соус имеет иной вкус и содержит массу канцерогенов. Так что, увы, для умного сыроеда он не подходит.

Интересно, что в качестве закваски японские крестьяне традиционно брали ту грибковую культуру, которая сама собой развивается на прорастающем рисе. Она появляется в виде белого пуха – и её легко отличить от обычных плесневых грибков, которые дают серый или чёрный пух. Между прочим, прорастающая пшеница часто порождает характерную белую, а иногда и голубую плесень. Интересно, это те же самые культуры, с помощью которых готовится тофу или голубой сыр? Если это так, то подобную грибковую плесень, судя по всему, нетоксичную, можно было бы попробовать применить для ферментации многих трудно перевариваемых продуктов. Когда-нибудь я надеюсь набрать достаточно сил и рискнуть здоровьем – всё-таки тема эта очень интересная. Если вы пойдёте этим путём, соблюдайте осторожность и обретите сначала необходимую квалификацию. Например, научитесь готовить традиционный тофу!

Ещё один важный момент: когда грибковое культивирование мисо, тофу или соевого соуса заканчивается, продукт подвергают термической стерилизации – тем самым устраняются сами

грибки, но сохраняются произведённые ими продукты. Эти продукты чрезвычайно легко усваиваются, практически не требуя участия пищевых ферментов. Так что кипячение им вовсе не вредит. Их вполне можно отнести к синергетической пище, хотя это явно уже и не сыроедение!

Русская классика: квашеная капуста

Конечно же, говоря о разнобразных и изощрённых методах ферментирования, я не должен забыть привести рецепт обычной квашеной капусты. Благодаря этому блюду вы сможете эффективно помочь мясоедам и тем, кто питается пиццами и гамбургерами. Дело в том, что эти люди, вследствие переизбытка калорийной пищи, часто испытывают приступы жара – настолько сильного, что в мороз хочется выскочить на улицу раздетым. Этот жар перевозбуждает гормональные органы, ведёт к хроническим воспалениям и ускоренно старит организм. В Аюрведе такой жар считается непосредственной причиной болезней. Так вот, квашеная капуста может очень эффективно этот жар погасить! Единственное условие – надо употребить её целую тарелку, ничем не заедая. Ощутив силу натуральной пищи, мясоеды, вполне возможно, начнут к вам прислушиваться.

Ещё раз подчеркну, что я веду речь именно о квашеной, а не солёной капусте. Соль здесь не употребляется вовсе.

Процесс квашения сохраняет бактерицидные свойства капусты и содержащиеся в ней витамины, позволяет упростить растительные белки, гидролизуя их. Для квашения используются разнообразные штаммы молочнокислых бактерий, основная задача которых – преобразовать сахара в молочную кислоту.

Обычно используют твёрдую белокочанную капусту поздних сортов. Желательно, чтобы капуста была сладкой, а не горькой – это поможет процессу брожения.

Очищенные кочаны шинкуются на кубики размером 2—3 сантиметра. Подготовленную таким образом капусту укладывают в сосуд для квашения (кадушку или ведро), слегка утрамбовывают. Сверху нарезанную капусту закрывают целыми капустными листьями, затем марлей или бязью, а сверху кладётся подходящая по размеру тарелка, чтобы немного притопить капусту и предотвратить доступ воздуха к ней. Всё это заливается кисломолочной сывороткой (один стакан на 5 литров тары), а потом доливается доверху водой. Гнёт при таком виде квашения устанавливать не надо. Важно, чтобы капуста не показывалась из-под укрытия, иначе на ней быстро заводится раздражающий белый налёт (плёнчатые дрожжи), которые будут поедать молочную кислоту.

Наилучшая температура для квашения капусты – в районе 18—20 градусов по Цельсию. При этой температуре процесс идёт быстро и безопасно – без существенной конкуренции со стороны других микроорганизмов. Капуста готова, когда она перестаёт

пениться, дурно пахнуть и приобретает белый или слегка кремоватый цвет, становится хрустящей. Обычно это требует 5—7 дней.

Для придания различных оттенков вкуса к капусте в процессе её подготовки к квашению можно добавлять натёртые на крупной тёрке морковь или свёклу. Можно также использовать яблоки (целые или разрезанные пополам), лучше всего – кислые зелёные. Можно добавлять кислые ягоды – клюкву, бруснику. Хорошо добавлять сладкий перец – но он быстро расквашивается, поэтому надо отбирать экземпляры покрепче. Неплохо добавить крупно нарезанной репы, семена горчицы или зиры, другие неострые пряности. Не помешает и чеснок.

Иногда для квашения капусты закваска вовсе не используется. В этом случае очень важно выдерживать правильный температурный режим. Лучше всего такое квашение удаётся в сельской местности, где, как правило, где-то неподалёку происходит сквашивание молока и нужные бактерии просто витают в воздухе или населяют саму капусту. В городских условиях и там, где экология неблагоприятна, надо обязательно подстраховываться и направлять процесс брожения аптечными лактобактериями. Вкус полученной капусты будет зависеть от использованного штамма закваски.

Хранить квашеную капусту следует при температуре от 0 до +2 градусов по Цельсию. Это температура зимнего погреба или хорошего холодильника. Надо сказать, что процесс квашения продолжается и при таких температурах, однако идёт он достаточно медленно. В этих условиях получается наиболее кислая капуста. При появлении на поверхностных слоях капусты плесени испорченный слой надо удалять, не допуская, чтобы сок на поверхности исчезал. Ведь квашение должно происходить анаэробно.

Квашеные овощи, и в первую очередь капуста, всегда были основой трапезы на Руси. Однако по мере распространения индустриальных методов сельского хозяйства вектор при заготовке овощей стал смещаться сначала в сторону соления, что уже не очень хорошо, а затем и вовсе к маринадам. А ведь маринады – это совершенно умерщвлённая еда.

Между прочим, таинственный **sauerkraft**, который в противораковых диетах Макса Герсона и Йоханны Будвиг полагается выпивать каждое утро натощак по полстакана – это и есть сок квашеной капусты (буквальный перевод – «кислятина»). Русские люди называют его рассолом – потому что перешли на солевое квашение и забыли, как надо правильно заквашивать капусту. Все алкоголики хорошо знают о целительной силе этого

напитка. Он значительно ослабляет последствия алкогольной интоксикации. Но что хорошо алкоголикам, ещё лучше годится трезвенникам! Сок квашеной капусты – это вовсе не атрибут нездорового образа жизни, а как раз наоборот. Надо сломать эту дурную ассоциацию и утвердить новое отношение к тому, что способно за несколько минут снять усталость, нейтрализовать последствия отравления, дать творческий импульс, улучшить настроение.

Авокадо, капуста и чеснок

А вот ещё очень вкусный рецепт. Квашенная по предыдущему рецепту капуста подаётся большими кубиками – до двух сантиметров размером. Спелый авокадо нарезается кубиками поменьше – в один сантиметр. Количество авокадо и капусты примерно равное. И две дольки чеснока (на порцию) нарезаются тонкими пластинками. Слегка перемешиваются.

Синергетика блюда: капуста кислая и весьма заметно охлаждает метаболизм, особенно у людей, обладающих первой группой крови. Чеснок согревает, но и обжигает. Авокадо мягко согревает, успокаивает, смягчает.

Всё вместе это даёт такую полноту вкуса, что добавлять что-нибудь ещё рука не поднимается. Хотя… я ещё присыпал бы блюдо очень тонким, едва заметным слоем молотого красного перца.

Квашеные сныть и дудник

В течение пяти летних месяцев я имею неисякаемый источник весенних трав: сныти, дудника и одуванчика. Для этого я каждые три недели скашиваю место их компактного произрастания, и уже через две недели после такого «обнуления» вырастает нежная майская трава. Из неё можно делать классическую «зелёнку», и её же можно квасить.

Листья трав лучше пускать на приготовление сока. А квасить следует черенки – пока травы молодые, черенки очень нежные и хрустящие, и по вкусу получаются не хуже черемши.

Возьмите стеклянную литровую банку и набейте её черенками сныти или дудника, ставя их вертикально. Добавьте пряных семян – кориандра, тмина, зиры. А можно положить и семена заквашиваемой травы, которые вы сохранили с прошлого года. Можно усилить вкус парой долек чеснока, горошинами чёрного перца.

Далее, как всегда: наливаем в банку треть стакана молочной сыворотки и заливаем доверху водой. Остаётся подождать примерно пять дней. То, что получится, напоминает одновременно и черемшу, и квашеные огурцы.

После пяти дней в тепле банку лучше убрать в холодильник – там она простоит ещё пару недель. Лучше, если она будет залита доверху – этим вы избежите появления плёнчатых дрожжей.

И ещё важная деталь. Температура квашения не должна превышать 25 градусов по Цельсию. В противном случае могут начаться процессы неконтролируемого бактериального роста, особенно если вы не позаботитесь об изоляции от воздуха.

Правильный творог: тонкости приготовления и употребления

У многих людей, приобщившихся к правильному питанию, одно только слово «молочные продукты» вызывает конвульсии. Однако не следует отождествлять правильный творог, который вы сами можете приготовить методом ферментирования, с тем, что продаётся в продуктовых магазинах.

Магазинные кисломолочные продукты – это кладбище для лактобактерий. Вы даже можете прочитать на этикетках, что к концу срока хранения концентрация полезных бактерий уменьшается от десяти миллионов на кубический сантиметр до одного миллиона. А в подходящей среде она ведь должна была бы взрывообразно расти. Но производителям такой режим развития совершенно не подходит – ведь любую тару от этого разорвёт!

Если бактерии умирают в бутылке, в своей «родной» среде, то как долго они продержатся в вашем желудочно-кишечном тракте? И поэтому вашему здоровью вряд ли будет полезна подобная имитация «восстановления кишечной флоры».

Конечно же, употребление магазинных молочных продуктов вызывает весь спектр проблем, особенно у нездоровых людей: слизь в бронхах и носоглотке, белый язык, всякого рода аллергии, заклеивание мелких сосудов.

С другой стороны, обезжиренный творог – это один из столпов диеты Макса Герсона и Йоханны Будвиг. На этих диетах они спасали своих пациентов от онкологических напастей – и неужели же нам с вами такой творог может оказаться вредным?

Как говорится, надо просто знать некоторые секреты!

Во-первых, молоко берём сырое, у проверенного домашнего хозяина. Большинство современных российских фермеров молоко пастеризуют, согласно ГОСТу. А такое молоко бактерии квасить не хотят. Все эти предосторожности с пастеризацией возникают, конечно же, не на пустом месте – ведь запросто можно нарваться на туберкулёзную корову, если хозяин держит её в подвале или в тёмном нечищеном хлеву.

Поэтому сырое молоко, хоть оно и содержит ценные ферменты, я рекомендовать никак не могу. Многие доктора минувшего прошлого лечили сырым молоком огромное множество болезней. Но те времена прошли – состояние окружающей среды с тех пор значительно ухудшилось.

Поэтому: возьмите 5 литров сырого молока и влейте в него один стакан молочной закваски, оставшейся от прошлого раза.

Либо используйте любой овощной квас. На худой конец, купите в аптеке бифидо– и лактобактерин, разведите по пять доз каждого в стакане воды и влейте в молоко. Размешайте как следует. И оставьте сосуд с молоком в тепле на сутки.

По прошествии этого срока соберите столовой ложкой всплывший жир (сметану). Лучше, если вы будете заказывать полностью обезжиренное молоко, остающееся после отделения сливок на сепараторе. Тогда придётся снимать слой не более нескольких миллиметров толщиной. В противном случае сметаны может всплыть довольно много – до нескольких сантиметров. Увы, всё это изобилие – не пища для современного человека. Если вам жаль это выкидывать, сделайте счастливыми соседского кота. Несмотря на то, что в этой сметане молочный жир уже преобразован своими собственными ферментами до жирных кислот, последние являются длинноцепочечными, в 18 и более атомов. Поэтому они чрезвычайно клейкие и заметно осложняют работу мелких сосудов.

После снятия сметаны и проведения кошачьего праздника молоко должно продолжать киснуть ещё сутки. Итого, 48 часов. За это время сыворотка должна отсечься от творога (сыворотка внизу, творог вверху) – это критерий готовности. По нему можно ориентироваться, если температура варьируется.

Дальше всё просто: уложите на дуршлаг большой квадратный кусок бязи, установите эту конструкцию в глубокую кастрюлю и выливайте туда свою простоквашу. Она должна СВОБОДНО стекать в течение часа, при этом свисающие концы ткани необходимо поднять вверх – а то сыворотка по ним «убежит» на пол. Можно ими прикрыть поверхность простокваши и сверху положить крышку от кастрюли. Сыворотка должна получаться жёлто-зелёного цвета, без белёсой взвеси. По завершении процесса готовый творог в бязи можно переложить в пластиковую банку с крышкой и убрать в холодильник. Так он может сохраняться в течение недели. А сыворотку перелейте в пластиковые бутыли и также храните в холодильнике.

Из пяти литров молока получается 4 литра сыворотки и один литр творога. Такой хорошо проквашенный обезжиренный творог не содержит сложных для переваривания белков, вызывающих аллергии. Не содержит он и жиров, осложняющих работу сердечно-сосудистой системы. По консистенции такой творог очень нежный, желеобразный. Однако он является довольно кислым. И это – визитная карточка ПРАВИЛЬНОГО творога. Если творог не кислый, то он неправильный!

Удивительно, что я (а у меня первая группа крови) мог в течение длительного времени совершенно без каких-либо

отрицательных последствий для здоровья ежедневно съедать до 300 граммов такого творога, да ещё в соединении с 4 столовыми ложками льняного масла! Творог, взбитый на блендере с маслом, превращался в восхитительную сметану. При этом мой язык по утрам оставался ярко-розовым. Но стоило мне съесть хоть одну чайную ложку магазинного молочного продукта – язык неминуемо покрывался белым налётом.

Счастье продолжалось несколько месяцев – и я вдруг заметил, что сердце работает как-то странно. Появилась аритмия! И ничто эту аритмию не было способно остановить. Вопрос решился просто: переизбыток кальция дестабилизировал работу центральной нервной системы, она перевозбудилась. Кофейные клизмы (очистка крови и лимфы) и изобилие морковного сока (калий!) восстановили равновесие. Однако теперь я употребляю не более 500 г творога в неделю, а главным источником белка и аминокислот для меня стали хлебосыры.

Вот так постепенно оконтуривается индивидуальное диетическое пространство, и в конце концов выстраивается мера потребления пищевых продуктов.

Просто сыр

Если вы приготовили слишком много творога и не успеваете его съесть, можно превратить его в сыр. Для этого вновь переложите отжатый творог в бязь и поместите под гнёт на несколько часов, чтобы окончательно вытекла сыворотка. Можно положить узелок с творогом на разделочную доску, сверху поставить тарелку, а на неё положить один или несколько камней. Для одного стакана творога гнёт должен весить не менее 5 килограммов, иначе дело не пойдёт.

Когда творог окончательно избавится от влаги и примет форму лепёшки, переложите её в сушилку на ночь. А на следующий день вы сможете попробовать настоящий натуральный сыр. В нём жирность – ноль процентов. Естественно, он будет кислым на вкус. Рано или поздно вы привыкнете его есть именно таким. Но для начала можно сделать на нём насечку ножом на половину толщины и полить сверху льняным маслом. Теперь сыр станет жирным, но этот жир полезен для здоровья. Такой жирный сыр надо будет съесть, не откладывая, иначе масло прогоркнет.

А кислый сыр может храниться месяцами без холодильника – он будет становиться всё кислее, пока не превратится в окаменелость. Благодаря лактобактериям плесень на нём не заведётся. Вернуть его к жизни очень легко: заверните во влажную ткань и подержите в ней в течение ночи. Или просто замочите в овощном соке, воде или кисломолочной сыворотке.

Квашеный морковный жмых

У многих хозяек, особенно у тех, кто практикует Герсон-терапию, сердце кровью обливается, когда они выбрасывают огромное количество жмыха, оставшегося после выжимания морковного сока.

Конечно же, в морковном жмыхе остаётся ещё достаточно много сока, ферментов, витаминов, углеводов. Выбрасывать его – это расточительство. Самый простой способ утилизировать жмых – это выкладывать на даче в компостный бурт.

Я в конце концов нашёл этому жмыху более полезное применение. После выжимания сока добавьте в жмых ровно столько же воды, сколько было выжато сока, и на каждый стакан воды добавьте две столовые ложки молочной сыворотки. Как следует размешайте, переложите в пластиковую посуду, закройте плотной крышкой и поставьте в тёплое место. Уже через двенадцать часов жмых начнёт благоухать, обретёт кисло-сладкий вкус. Далее ваши действия определятся вашим вкусом. Можно банку с квашеным жмыхом поставить в холодильник – там он будет постепенно докисать. А можно подержать в тепле ещё 12 часов, и он станет гораздо более кислым, но и более ароматным. Дольше квасить его не стоит – поскольку морковка мелко растёрта, она расквасится очень быстро и замылится. А вот чтобы проквасить цельную морковку, потребуется не менее пяти дней.

Квашеный жмых – очень хорошая добавка к любым сырым овощам, и прежде всего – к банальной тёртой морковке. Соединение квашеной и тёртой моркови заметно упрощает процесс усвоения. У меня, например, сырая тёртая морковь вызывает икоту. А в соединении с квашеным жмыхом она съедается без проблем. И вкус становится гораздо интереснее.

Льняное, подсолнечное или кунжутное масло помогает правильно усваивать морковный жмых, даже если он переквашен и стал слишком кислым. Это особенно актуально для людей, обладающих первой группой крови, у которых очень чувствительный кишечник. Раскислять переквашенный жмых также можно любыми тёртыми свежими овощами или перемолотыми на мясорубке травами.

Идя указанным путём, можно с успехом дорабатывать любой жмых, остающийся после выжимания сока, – травяной, свекольный, яблочный, даже картофельный. И это не будут блюда-суррогаты, которые мы заставляем себя съедать из желания сэкономить. Нет, это полноценные, вкусные и питательные блюда. А если они перекисли, их можно

использовать в качестве приправы.

Еще раз повторю по поводу белого налёта: если вы допускаете контакт сквашиваемого продукта с воздухом, этот налёт неизбежно появляется. Это не плесень. Плесень образует пух, состоящий из тонких нитей. А морщинистый белый или серый налёт – это плёнчатые дрожжи, образовавшиеся благодаря соприкосновению с воздухом. Просто снимайте этот налёт ложкой.

Подквашенный суп

С вечера нарежьте овощи тонкими (не толще одного миллиметра) ломтями. Можно взять редис, стебли сельдерея, сладкий болгарский перец. А вот морковку лучше натереть на мелкой тёрке. Положите овощи в глубокую тарелку, налейте в неё треть стакана молочной закваски (или сока квашеной капусты) и две трети стакана профильтрованной воды. Прикройте другой тарелкой и оставьте на ночь в тёплом месте. На следующий день во время ланча (раннего обеда) вы насладитесь прекрасным слегка подквашенным супом – за ночь овощи успеют заметно ферментироваться и станут кисло-сладкими. В суп можно развести столовую ложку льняного масла, насыпать половину чайной ложки порошка ламинарии, добавить буквально чуть-чуть молотого красного (жгучего) перца.

Конечно же, блюдо выиграет, если вы согреете его на водяной бане. А если на улице жара, то блюдо можно съесть и холодным.

Если вы планируете после супа есть хлебосыр из бобовых, то тогда льняное масло лучше исключить. А вот зерновым хлебцам масло не помеха.

Квас из болгарского перца и капусты

Болгарский перец легко расквашивается. В этом процессе питательные вещества быстро переходят в раствор, поэтому жмых представляет для нас мало интереса.

Проще всего поступить так. Обычно после того, как заквашенная капуста съедена, остаётся ещё довольно много её сока, капустного кваса. Возьмите два стакана этой жидкости, разбавьте вдвое профильтрованной водой, чтобы обновить среду, и положите туда два болгарских перца, нарезанные вдоль полосками толщиной 1 сантиметр, не вынимая из них семян. Очень украсят квас две чайные ложки зиры (кумина). В крайнем случае, возьмите тмин.

Трое суток держите эту смесь в тепле, и перец за это время основательно расквасится. Профильтруйте жидкость через бязь, твёрдую фазу можно выбросить, а жидкость перелейте в бутылку, которую, как и все квасы, хранить следует в холодильнике.

Трудно описывать блюда «живой» кухни и доказывать, насколько они вкусны! Лучше сами попробуйте. Капустно-перечный квас – хорошая замена любым «энергетическим» напиткам, которыми сейчас изобилуют прилавки супермаркетов. В этом квасе энергия настоящая, не поддельная (то есть она действует не через гиперстимуляцию надпочечников, но реально питает гормональные железы и ткани организма). Квас снабжает организм веществами, которые ему остро необходимы, и пробуждает головной мозг к активности и выработке эндорфинов. И этот процесс разворачивается не лихорадочным перевозбуждением, но происходит на фоне мягкого парения в блаженстве.

Самоферментированная тыква

Сырая тыква, особенно недозревшая, имеет неприятную скользкую консистенцию и крахмалистый вкус. Не все сыроеды способны её усваивать. У тех, кто страдает от повышенной кислотности, сырая тыква вызывает обильное газообразование, даже если её употреблять в тёртом виде.

Решение проблемы состоит в самоферментации тыквы. Натрите её на тёрке или пропустите через мясорубку. Надев резиновые перчатки, несколько раз как следует сдавите тыквенную массу, чтобы она пустила сок. Затем переложите в кастрюлю и, закрыв крышкой, оставьте в тепле на 5—10 часов.

После этого попробуйте. Вы не поверите: крахмалистый вкус исчезнет, и вместо него появится ароматная сладость. Тыква, по сути дела, превратится во фрукт! Перед вами будет полноценная, вкусная, богатая ароматами каша. Льняное масло, однако, не повредит. Можно также буквально одним касанием украсить её молотым красным перцем – чтобы поверхность блюда едва заметно порозовела.

Однако не переусердствуйте: стоит тыкву передержать, она «замылится», и есть её станет неприятно.

То же самое можно проделать и с морковкой, и с сырой свёклой, которые благодаря этому станут гораздо более съедобными. Очень вкусны самоферментированные корни сельдерея или петрушки.

В отличие от квашеных овощей, самоферментированные овощи – сладкие.

Самоферментация недозрелых фруктов

Незрелые фрукты для усвоения гораздо хуже, чем варёные или печёные! Особенно – груши. Это очень большое испытание для головки поджелудочной железы. Острый панкреатит можно заработать не только с помощью блинов с икрой – недозревшие яблоки, сливы, абрикосы буквально пробивают брешь в нашем пищеварении.

Незрелые тропические фрукты – ананас, папайя, авокадо – также тяжёлое испытание для пищеварения. Некоторые вспомнят о ценных ферментах, которые в изобилии находятся именно в незрелых фруктах. Ведь именно благодаря им фрукты в конце концов созревают. В спелых же фруктах ферментов практически нет. Зато в изобилии находятся легкоусвояемые питательные вещества и витамины.

Поэтому надо **сразу решить, что вам нужно: ферменты для усиления метаболизма и очистки организма или вещества для питания и ассимиляции, построения новых тканей.** Это два совершенно разных процесса, и поддерживать их надо разными способами.

Если нужны ферменты, то выжимаем сок, разбавляем его водой в 2—5 раз и немедленно выпиваем. Неразбавленный сок недозревших фруктов может привести к гастриту. Оставшийся фруктовый жмых можно заквасить – что ж добру пропадать!

Если же мы хотим питать свой организм, то в этом случае мелко натираем или раздавливаем недозрелые фрукты и даём им самоферментироваться в течение нескольких часов. После этого их можно употреблять с удовольствием и без вреда для здоровья.

Но всё-таки наилучший способ – просто дать незрелым фруктам дозреть на подоконнике! Интересно, что генно-модифицированные фрукты практически не способны к дозреванию. Они в течение многих месяцев не меняют своего цвета, оставаясь по вкусу и виду всё теми же. И лишь постепенно выделяют какую-то подозрительно маслянисто-восковую жидкость, которой их сдобрили для лучшей сохранности.

Как сделать орехи съедобными

Только человек с очень сильным пищеварением может утверждать, что сырые орехи – прекрасная пища. Все остальные знают по собственному опыту: орехи перевариваются тяжело, хотя и создают ощущение сытости.

Орехи – это не еда, а полуфабрикат. Это классическое соединение несоединимого: белков, жиров и углеводов. Как же привести всё это к съедобному состоянию? Рецепт очень простой: или проращивание, или самоферментирование. А лучше и то, и другое в сочетании.

Как правило, орехи и семечки, которые продаются в очищенном виде, были убиты в процессе очистки. Исключение – подсолнечные и тыквенные семечки, которые продаются на рынках. Тыквенные семечки, как правило, голосеменного сорта – их и не нужно очищать.

А вот любимый многими сыроедами очищенный миндаль ещё никому не удавалось прорастить. Известно, что миндаль марки «Калифорния» (США) подвергается облучению сильнейшим рентгеновским импульсом, который убивает зародыш и даже инактивирует ферменты. Тем самым орех делается совершенно безжизненным. А многие сорта отечественного (из СНГ) миндаля подвергаются предварительному замачиванию с последующим высушиванием, что прерывает процесс начавшегося прорастания и также стерилизует орех. Очень жаль, ведь живой миндаль, особенно внешняя зелёная скорлупа ореха – это настоящий эликсир жизни, который рекомендован Аюрведой.

Поэтому покупать надо орехи в скорлупе, у которой не нарушена целостность. И которая достаточно прочная, а не разваливается от лёгкого надавливания пальцами, как у сваренных орехов.

Белый кунжут очищен паром; прорастает лишь кунжут в коричневой или чёрной оболочке.

Неочищенные грецкие орехи прорастают очень медленно – примерно месяц. Их следует положить в плоский контейнер и наполовину залить водой. Промывать их надо каждые 2—3 дня. Чтобы ускорить процесс замачивания, можно аккуратно их надколоть – до появления трещины на скорлупе. В процессе прорастания внутренность грецкого ореха темнеет, становится как бы прозрачной, орех разбухает и окончательно разрывает скорлупу, и из трещины появляется толстый росток – прямо-таки мышиный хвост. Проросшие орехи имеют высокую биологическую активность, и доза разового приёма – не более двух орехов. Их

вкус отличается от привычного – они становятся жгучими. Это не еда для тех, у кого имеется гастрит или язва.

Сыр из грецких орехов

А что же делать, если нет возможности ждать целый месяц? В этом случае надколотые орехи надо замочить на 3—5 дней, затем очистить и по уже описанной выше схеме пропустить через давилку, а потом и через мясорубку. Плотно утрамбовать и поместить в закрытой посуде (без доступа воздуха) в тёплое место – на пару дней. Когда самоферментация завершится, скатываем ореховую массу в колобок, заворачиваем в тонкую полиэтиленовую плёнку и помещаем в холодильник.

Ореховый сыр нужно изолировать от воздуха, чтобы высвободившиеся жирные кислоты не окислялись. Для этой цели его можно на несколько секунд погрузить в жидкий натуральный мёд (не пастеризованный). Или просто намазать мёдом. Тогда можно хранить такое лакомство прямо на открытом воздухе, вываляв его в муке из проростков и прикрыв тканью от пыли и мух.

Сыр из подсолнечных семечек

Подсолнечные семечки лучше всего проращивать до зелёного цвета: пока семядоли не превратятся в толстые, мясистые листики. Для этого надо набраться терпения на 4—5 дней, дважды в день тщательно промывая проростки и внимательно выбирая загнившие оболомки и отделившуюся шелуху. Зелёные проростки очень вкусны – у них яркий, маслянистый вкус подсолнечного масла холодного отжима. А пока проростки сохраняют обычный серый цвет, есть их рано – в них слишком много сырого крахмала.

Однако эти «недоростки» уже на второй день прорастания можно использовать для приготовления хлебосыра: раздавить, порубить на мясорубке, оставить ферментироваться на сутки, укрыв без доступа воздуха. Подсолнечные семечки очень быстро окисляются воздухом до чёрного цвета, и хотя при подсушивании до состояния сухариков они становятся очень вкусными, я бы не рекомендовал этого делать. Лучше, если по завершении самоферментирования собрать массу из семечек в лепёшку или колобок, завернуть в полиэтилен и поставить в холодильник. Такой сыр хранится не менее двух недель. Если на нём появится тонкая белая плёнка – вы уже знаете, это плёнчатые дрожжи. Они не токсичны. Однако, если семенной материал был не очень свежим и много семечек не проросли, лучше подстраховаться и перед началом самоферментирования добавить к массе из семечек пару столовых ложек молочной сыворотки или сухого кваса, тщательно размешав закваску. Такая «охрана» позволит значительно увеличить срок сохранности сыра.

В процессе хранения правильно изготовленный сыр не портится, но становится всё более кислым – в конце концов, вы просто не сможете его есть.

Если у вас есть возможность высушить такой сыр методом откачки воздуха, то это – наилучший вариант. Высушенный сыр надо герметично упаковать, чтобы он не почернел.

Печенье безе из миндаля и арахиса

Если вам посчастливится раздобыть «живой» миндаль (то есть способный к прорастанию), то из него можно изготовить очень вкусное блюдо, которое я называю «безе» – настолько оно похоже на известное пирожное своими видом, консистенцией и отчасти вкусом.

Замачиваем миндаль на ночь, затем, как всегда, даём ему прорастать 1—2 дня. Как только начнёт отслаиваться коричневая шелуха, очистите миндаль и после этого пропустите через «давилку» (шнековую соковыжималку). Соберите ореховую массу в полиэтиленовый пакет и дайте ей созреть в течение суток. Когда самоферментирование закончится, слепите из этой массы несколько печений и положите на бязь в сушилку. Старайтесь не приглаживать поверхность печений, а наоборот, взрыхлите её ножом или вилкой. Так будет вкуснее.

Можно подсушить слегка, до тонкой корочки. А можно добиться и достаточно толстой корки – так, чтобы мягкая масса осталась только в самой сердцевине. Наконец, можно высушить до состояния сухаря.

В процессе высушивания ферментирование продолжается, и вследствие этого белая ореховая масса начнёт розоветь – это хороший признак.

Мне больше всего нравится полностью высушенный миндаль. Я часто даже не делаю печений, а просто выдавливаю из кулака ореховую массу и создаю нечто, напоминающее литовский торт «Шакотис». Получается воздушное и хрустящее сооружение с запахом миндаля. Но вкус – кислый, а что ещё можно было ожидать от ферментированного блюда? Поэтому по поверхности можно разбрызгать немного мёда. Так будет ещё вкуснее.

То же самое можно приготовить и из проросшего арахиса, благо «живой» арахис гораздо проще раздобыть. Прорастите арахис до наклёвывания ростка, постарайтесь очистить шелуху – это сделает блюдо более нежным. Сутки самоферментирования – и в сушилку. У арахиса вкус получится более сырный – это будет нечто, напоминающее хачапури. Цвет у блюда будет коричневым, разных оттенков.

Готовое печенье лучше сразу положить в герметичную посуду, чтобы оно не набралось влаги. В холодильнике оно хранится не менее месяца. При больших сроках оно начинает постепенно прогоркать.

Как правильно есть сырую картошку

Сырой картофель – суровое испытание для пищеварения сыроеда. Мужественно похрустев картофелиной несколько раз, подавляющее большинство перестают это делать. И на вопрос, почему, отвечают честно: это невкусно.

А ведь правильная еда должна быть вкусной!

Я уже писал в предыдущих разделах о том, как я пришёл к идее хлебосыра. В отношении картофеля я сейчас сведу полученное мной знание к рецептурной форме – без лишних философий. Но сначала скажу несколько слов о картофельном соке.

Картофельный сок

Картофельный сок – настоящее спасение для всех, у кого повышена кислотность желудочного сока и раздражён кишечник. Выжмите картофельный сок и дайте ему отстояться в тёмном месте 10—15 минут. Крахмал осядет на дно стакана, а ставший прозрачным сок надо осторожно перелить в другой сосуд и выпивать (тёплым!) по полстакана за полчаса до еды. Не держите сок на свету – он быстро окислится. Правильно отстоянный картофельный сок чрезвычайно приятен на вкус – благодаря ему вы измените своё мнение о сырой картошке!

Огромное множество людей этим способом вылечило язвы и гастриты. Как говорится, трудно поверить, легко проверить. Попробуйте сами!

Лучше каждый раз выжимать сок заново, а не хранить его в холодильнике. При хранении даже в течение одного часа что-то неуловимое теряется, уходит тонкий вкус, а вместе с ним – и значительная часть лечебного эффекта.

В больших дозах картофельный сок лучше не пить. Во-первых, он очень заметно охлаждает метаболизм. Зимой можно нешуточно замёрзнуть и простудиться, даже будучи тепло одетым. Во-вторых, этот сок несколько притормаживает реакцию. Его седативное действие может помешать вам вести автомобиль или работать на компьютере.

Наконец, к концу срока хранения в картофеле накапливается соланин, и при употреблении его в больших дозах можно отравиться. Тщательно удаляйте глазки и позеленевшую кожуру!

Отстоянный картофельный крахмал выбрасывать не надо. Дважды промойте его в профильтрованной воде, воду тщательно слейте и отожмите крахмальную массу. Ставший ослепительно-

белым крахмал можно досушить и сохранить, чтобы делать из него синий йод – так сказать, из собственного сырья.

Не удержусь отметить, что если смешать сухой крахмал с льняным маслом, то получится нечто, удивительно напоминающее по виду, консистенции и вкусу сливочное масло. И являющееся столь же несъедобной пищей! Только ОЧЕНЬ крепкие желудки (точнее говоря, поджелудочные железы) смогут с ним справиться. Однако при этом – никаких проблем для сосудов! Может быть, любители сливочного масла найдут здесь выход, чтобы охладить свои чувства во время переходного периода.

Картофельный жмых

Любители картофельного сока обычно с грустью смотрят на горы картофельного жмыха, который им приходится выбрасывать. Однако этот жмых годится не только для того, чтобы питать собою перегнойный бурт. Он может с успехом питать также и вас!

После выжимания сока в картофельном жмыхе ещё остаётся множество полезных веществ. Прежде всего это белки и углеводы. И то, и другое ещё надо преобразовать и упростить, чтобы они не перегружали пищеварительную систему. Поскольку собственные ферменты в основном ушли вместе с соком, мы пригласим лактобактерии для того, чтобы они выполнили эту работу.

Возьмите столько профильтрованной воды, сколько было выжато сока. Добавьте ещё 10 процентов по объёму молочной сыворотки и долейте эту смесь в жмых. Как следует размешайте, уложите в пластиковую посуду, оснащённую крышкой, и плотно примните жмых ложкой. Перед тем как закрывать крышку, хорошо ещё прикрыть жмых тонким полиэтиленом, выдавив из-под него воздух – чтобы картофель не окислялся на воздухе. Остаётся поставить посуду в тёплое место и подождать примерно сутки (в жаркую погоду может быть достаточно и шести часов).

В том, что получилось, никто не узнает картошки! Это будет нечто со вкусом малосольного огурца – кремового цвета, хрустящее, пахнущее свежестью. И никакого характерного для сырой картошки неприятного привкуса сырого крахмала – ведь основная масса крахмала был выжата вместе с соком.

«Мясные» котлеты из картошки

Конечно же, наиболее полное и естественное преобразование сырого картофеля происходит в процессе его само-ферментации, которая должна быть достаточно длительной. Я уже писал об

этом в разделе про хлебосыр, а теперь дам сконцентрированное описание собственно рецепта.

Сутки вымачиваем картошку с холодной воде. Затем двумя щётками – сначала грязной, а затем чистой – отмываем его от грязи. Выковыриваем глазки и удаляем повреждённые или загнившие части. Кожуру не очищаем.

Нарезаем картофель соломкой и пропускаем через шнековую соковыжималку в «жевательном» режиме. А затем – через мясорубку с мелкой решёткой, чтобы порубить кожуру. Перекладываем полученную массу в пластиковую посуду, прикрываем полиэтиленом, накрываем крышкой и на сутки (в прохладную погоду – на двое) оставляем в тёплом месте – для самоферментирования.

Не ожидайте, что у вас уже получился кулинарный изыск. И запах, и вид образовавшейся массы будут не слишком аппетитными. Поэтому наберитесь мужества и терпения!

Переложите картофельную массу в достаточно большой кусок бязи на дуршлаг и дайте излишку сока вытечь. Этот сок надо собрать – вот его-то уже можно пить, он довольно приятен на вкус. А слегка осушенную массу, не вынимая из ткани, слегка подавите и придайте ей форму толстой лепёшки. Или, надев резиновые перчатки, слепите из этой массы несколько котлет.

Лепёшку или котлеты перекладываем в сушилку на бамбуковый коврик для суши или, оставив на куске бязи, помещаем в сушилку, включаем обдув при нагреве до 40 градусов по Цельсию и оставляем на сутки. Ферментация продолжается, но по мере высыхания она будет постепенно замедляться.

Через несколько часов из сушилки поползёт вполне кулинарный запах, который докажет вам, что силы были потрачены не зря. Котлеты покроются тёмной, почти чёрной корочкой, но на разломе они будут светло-серого цвета, плотные и сочные. Они напомнят вам классические общепитовские мясные котлеты советской эпохи – с небольшим количеством мяса и преобладанием хлеба. Они и по вкусу будут такими же! Вы можете перед сушкой покрошить в них немного лука или чеснока – и тогда аналогия станет полной.

Никто из моих гостей не смог догадаться, из чего это я приготовил такое замечательное блюдо. Но все пришли к согласию, что это действительно котлеты, богатые белком. Высказывались предположения, что они сделаны из соевого концентрата.

Однако, смею вас уверить, эти котлеты гораздо вкуснее, чем сделанные из концентрата! В них сохраняется естественный аромат, в котором действительно очень трудно узнать запах

картошки – как сырой, так и варёной.

Морковные пирожки из жмыха

А этот рецепт я записываю в особой радости. Он пригодится всем тем, кто поглощает морковный сок литрами и сокрушается по поводу жмыховых отвалов. Обычно из морковного жмыха пытаются делать котлеты, запаривая его вместе с сухофруктами, предварительно залив эту смесь водой. И хотя получается относительно съедобно, это уже не вполне живая пища.

В этой главе вы найдёте другие мои рецепты из морковного жмыха – в них применяется тот или иной вид сквашивания с использованием лактобактерий. Всё хорошо, но для людей с «пробитым» кишечником получается слишком кисло.

Настоящий же рецепт – вполне в духе хлебосыров, хотя приготовление этого блюда отличается важными деталями. И описываемые мной морковные пирожки получаются сладкими, лишь с небольшим кислым привкусом! Ведь они готовятся в естественном процессе самоферментации.

Обычные шнековые соковыжималки дают из свежей моркови половину жмыха, половину сока. То есть жмых получается достаточно влажным, и в нём есть как минимум ещё 30% сока. Я однажды задал себе вопрос: а хватит ли в жмыхе ферментов, чтобы он успешно самоферментировался за разумное время? И провёл эксперимент, результаты которого дал только что. Эксперимент оказался удачным!

Прямо из лотка соковыжималки я переложил жмых в полиэтиленовый пакет, как следует спрессовал жмыховую массу и выдавил остаток воздуха. Закрутив пакет, я оставил его в тепле на сутки при температуре 25 градусов. Сначала пакет надулся газами, которые образуются в результате самоферментирования, а потом опал. Это было сигналом, что процесс закончился и можно приступать к досушиванию – на обычной сушилке.

Интересно, что после самоферментации жмых перестал рассыпаться и очень хорошо склеивался. Я придал ему форму пирожков, которые, как всегда, уложил на бязь, а затем в лотки. Сушились пирожки легко, и уже часов через 12—15, как только они стали отклеиваться от бязи, я переложил их непосредственно на решётку лотков. Как только образовалась достаточно прочная корочка, я рискнул попробовать. И… съел сразу все пять штук! Получился хороший ужин.

Даже не пришлось ничего добавлять: пирожки были одновременно сладкими, слегка кисловатыми, чуть-чуть солоноватыми и едва заметно вяжущими. Не было только горького вкуса. И аромат был очень богатым на оттенки и

обертона.

Из килограмма моркови, таким образом, получились два стакана сока и пять небольших пирожков. По времени, однако, они оказались разнесены на двое суток. Но вполне возможно соединить сегодняшний сок с пирожками из позавчерашнего жмыха. Это выпивается и съедается за один присест, с 15-минутным интервалом. А теперь скажите, легко ли съесть килограмм сырой мокрови, даже измельчённой на тёрке? Более того, сырая морковка усвоится максимум на 20%, а сок с морковными пирожками – это уже приближается к 90%-ному усвоению. И это гораздо вкуснее, попробуйте!

Если самоферментация морковного жмыха длится более суток, то вполне вероятно появление на нём белого налёта – плёнчатых дрожжей, даже при ферментировании в пакете. Ведь некоторое количество воздуха всё равно остаётся, и дрожжи медленно, но неуклонно развиваются. Такой побелевший жмых уже нельзя ставить в сушилку – так он прорастёт дрожжами насквозь. Но его можно очистить и использовать для приготовления овощной сметаны (см. следующий рецепт).

Ну и в заключение этого рецепта – несколько чисто кулинарных усовершенствований. Морковные пирожки очень хороши вместе с льняным маслом. Однако если это масло превратить в майонез, будет ещё вкуснее! Делается это так.

Возьмите 150 граммов обезжиренного культивированного творога, положите его в блендер, добавьте 3 столовые ложки льняного масла и запустите блендер на минимальной скорости. Теперь через отверстие в крышке блендера начинайте потихоньку подливать молочную сыворотку или морковный (можно яблочный) сок. Как только творожная масса в блендере «схватится» вращением, немедленно остановите прибор – майонез готов.

Выкладывайте его на тарелку с морковными пирожками, добавьте красного (сладкого) перца, одну крупно нарезанную дольку чеснока. И в завершение – чуть-чуть присыпьте майонез порошком карри.

Мне это блюдо кажется таким вкусным, что я буквально всасываю его нёбом. Такое же мнение у фруктовых мушек – они оставляют бананы и ананасы и перелетают на мои морковные пироги.

А можно сделать и так. Возьмите подсушенный морковный пирожок и намажьте его сверху мёдом. На мёд приклейте заранее размоченные сухофрукты, например курагу. А по периметру присыпьте пирожок смесью пряностей, например молотого имбиря и куркумы. После этого дайте ему постоять в тепле 2—3

часа. За это время мёд совершит дополнительные преобразования морковной массы. Теперь пирожное полностью готово готово! В нём прекрасно сочетаются кислый и сладкий вкусы, и ароматы ферментированной моркови вполне согласуются с названными пряностями.

Овощная сметана

Некоторые люди, обладающие первой группой крови, даже обезжиренный культивированный творог не могут употреблять – из-за укоренившейся аллергии к молочным продуктам. Для них и сметана по Будвиг неприемлема.

И вот, чтобы вернуть в их жизнь сияние счастья, я предлагаю ещё один «сметанный» рецепт: овощную сметану.

Из половины килограмма моркови на обычной шнековой соковыжималке получается 250–300 граммов жмыха. Как обычно, спрессуйте его в полиэтиленовом пакете, выдавив воздух, и оставьте в тепле на 12 часов. По истечении этого времени жмых станет немного клейким. Переложите его в блендер, добавьте три столовые ложки льняного масла и, включив блендер на минимальной скорости, начинайте потихоньку подливать, по вашему выбору: молочную закваску, морковный или яблочный сок или просто воду. В результате получится более или менее кислая или даже сладкая сметана. Цвет её будет, как ни странно, жёлтый. Конечно же, можно использовать и любые другие овощные или фруктовые жмыхи. С фруктов, однако, надо предварительно удалять кожуру.

Главное – не переборщить с жидкостью, иначе сметана получится слишком текучей. Однако если вы планируете с её помощью размачивать пересохшие хлебосыры, тогда избыток жидкости не повредит.

Интересно, что в составе такой сметаны льняное масло не прогоркает в течение гораздо большего времени, чем в свободном состоянии. Наверное, оно вступает в химическое соединение с компонентами ферментированного жмыха и тем самым стабилизируется.

А по консистенции и вкусу это самая настоящая сметана, лишь слегка окрашенная овощными вкусами и ароматами.

Несколько моментов, связанных с самоферментированием жмыхов

Поскольку процесс самоферментирования жмыха сильно зависит от количества оставшегося в жмыхе сока и температуры, то очень важно практически уметь определять момент завершения этого процесса.

Я обычно использую следующий признак: жмых, который через пакет ощущался как твёрдый и рассыпчатый, в какой-то момент становится вязким, текучим. Он начинает лепиться, подобно пластилину. Вот теперь-то его можно есть! Но не передержите – грибки и микробы тоже хотят есть. И у них также есть билет на этот банкет.

Вообще-то, подсушивание «ладушек» в сушилке – это не самый лучший способ завершить приготовление глубоко ферментированной пищи. Для чего мы подсушиваем её? Чтобы придать блюду форму и понизить влажность, доведя её хотя бы в поверхностных слоях до того уровня, при котором образование плесени становится невозможным.

Однако, хотя нагрев и придаёт пище привычный нам запах, при этом неизбежно начинается обесценивание пищи температурой. Ведь для того, чтобы корочка образовалась побыстрее, без появления белых пятен дрожжевых грибков, в начале просушки приходится использовать высокотемпературный режим – вплоть до 70 градусов. На час-два, и лишь потом понижать температуру до 45 градусов.

Гораздо лучше было бы, и я надеюсь, в будущем так и будет делаться, применять вакуумную откачку – просто удалять воздух над продуктом с помощью специального насоса. Я бы назвал соответствующий прибор **вакуумной сушилкой**.

При откачке воздуха те газы, которые находятся внутри самоферментированной пищи, будут стараться вырваться наружу, разрыхляя её и даже разрывая, фактически – осуществляя дополнительную механическую обработку. После того, как влажность внутри продукта достигнет 30% или менее, можно постепенно прекращать откачку, понемногу повышая давление воздуха в камере. Воздух будет медленно проникать во внутренние поры пищи, не сжимая её и не делая клёклой.

А уж после извлечения блюда из такой сушилки его можно будет, как курицу, в течение нескольких секунд опалить на открытом огне. Если уж вы так привыкли к запаху печёного хлеба!

Сухофрукты – прекрасная еда?

Если сухофрукты высушены вами самостоятельно – в тени и при температуре не выше 35 градусов, либо в сушилке – то на вопрос, помещённый в заголовок, ещё можно ответить положительно. С купленными же сухофруктами надо пристально разбираться.

Я прошёл довольно долгий путь, изучая магазинные сухофрукты с помощью своего здоровья. И теперь могу сказать: среди них практически нет безопасных. Из чем более индустриальной страны они привезены, тем больше стадий обработки они претерпели. Отмывание с помощью химических моющих средств, обработка паром и сернистым ангидридом, пропитывание антиоксидантами и сахарным сиропом, окрашивание разнообразным красителями – это далеко не полный перечень. У человека, привыкшего к натуральной еде, подобные сладости вызывают обильное газообразование и слизь в кишечнике – организм возмущённо отторгает подобные лакомства.

В довершение ко всему продавцы активно сдабривают сухофрукты водой, чтобы увеличить их вес. И вот что интересно: влажные сухофрукты месяцами лежат на прилавках без каких-либо признаков гниения или разложения. Даже бактерии и плесневые грибки не соблазняются ими!

Я нашёл, что из всех видов кураги самая здоровая – таджикская или узбекская, так называемая «дичка», которая часто имеет не очень яркую наружность, зато вполне съедобна. Она обычно высушена до стука, на некоторых плодах могут быть заметны повреждения от насекомых или птиц. Надо, однако, проверить, не была ли она после засушивания вымыта горячей водой, а потом пересушена. У такой кураги очень бледный вкус – ведь весь аромат утрачен при промывании. Настаивать такую курагу с целью получения ароматного напитка – «холодного компота» – не имеет смысла.

Хорошее впечатление произвела органическая курага, привезённая с Кипра. Она имела тёмно-коричневый цвет, была сухой, но несколько вязкой, и оказалась довольно вкусной. Однако её холодный настой имел совершенно бесцветный вкус, что подталкивает к мысли, что и она была вымыта после высушивания.

Лучше всего покупать урюк – сушёный абрикос, в котором сохранена косточка. Ядро этих косточек содержит амигдалин (витамин B_{17}) и применяется для профилактики рака. Достаточно

съедать всего лишь несколько косточек в день. Урюк, если он не был высушен при повышенной температуре, сохраняет наибольшее количество жизненных сил, так как плод не утратил своей целостности.

Курагу или урюк надо есть обязательно размоченными. Как правило, необходимо от 5 до 10 часов, чтобы плоды размягчились и аромат проник в воду. Слухи о большом содержании калия в абрикосах стимулируют людей с сердечно-сосудистыми проблемами употреблять их в огромных количествах. Однако те абрикосы, которые достигают наших прилавков, вряд ли могут похвастаться теми достоинствами, которые им приписывают. Два стакана морковного сока гораздо эффективнее решат любые калийные проблемы.

Настой кураги или урюка очень выигрывает по вкусу, если к нему добавить немного кисло-молочной сыворотки, и, быть может, немного разбавить водой. Напиток тогда получается весьма утончённый.

Финики, если они не были вымыты производителем с помощью стиральных порошков и затем пропитаны сахарным сиропом, также вполне съедобны. Ферментов в них, естественно, уже нет – большая их часть потрачена на созревание, а остальные убиты солнцем. Тем не менее финики – это практически стопроцентно простые сахара, содержащие очень небольшое количество клетчатки. И чтобы не ударять этими сахарами по поджелудочной железе, я советую употреблять их с большим количеством размолотой зелени. Финики – это не еда, а подсластитель, украшение блюда. Максимальная доза разового приёма – 5 штук.

Из всего многообразия изюма самый лучший – из бывших советских республик Средней Азии. Вполне годится обычный коричневый, но особенно хорош дымчато-синий, в ягодах которого сохранены черенки. Такой изюм довольно дорогой. Изюм также следует употреблять с большим количеством зелени или, быть может, для украшения тех фруктов, которые покажутся вам недостаточно сладкими.

Хорошее синергетическое сочетание – использовать сухофрукты с льняным или подсолнечным маслом. Например, взбить курагу с молочной сывороткой или квасом, добавив пару столовых ложек масла. После употребления такого блюда сахара будут усваиваться гораздо медленнее – а мы этого и добиваемся. Не будет удара по поджелудочной железе, не наступит гипогликемия, и сытость вы будете ощущать гораздо дольше.

Сухофрукты хорошо сочетаются со свежими фруктами и культивированным творогом. Можно их взбивать в блендере,

приготавливая различные варианты сметаны «по Будвиг».

Я далёк от того, чтобы призывать вас бойкотировать любые магазинные сухофрукты. Даже если они были термически обработаны (стерилизованы), то это не беда. Главное – чтобы в них не было «стабилизаторов», то есть ингибиторов клеточного дыхания. А здесь вам ответ даст только ваше собственное пищеварение. Если после употребления сухофруктов вам не хочется есть в течение десяти и более часов, либо вы ощущаете непрекращаемые газы в кишечнике, то вы точно набрались химии и этот вид сухофруктов следует отвергнуть.

Но если химии нет, то даже магазинный продукт вполне можно употреблять. Ведь сухофрукты готовятся из спелых фруктов, когда действие природных энзимов уже завершилось и энзимы практически израсходованы. Поэтому почему мы должны бояться, что в них погибло то, чего в них и не было. Сухофрукты – это простые углеводы и витамины. Другое дело, что сушка не должна проводиться при слишком высокой температуре – чтобы сухофрукты именно сушились, а не запекались. Если у них вкус подобен тому, который обнаруживается в начинке фруктовых пирогов, то такие сухофрукты пережарены и есть их не следует – в них уже началось соединение белков с углеводами и наверняка присутствуют ароматические углеводороды.

Сухофрукты, замоченные в сыворотке

Сухофрукты лучше всего замачивать в разбавленной кисломолочной сыворотке. Особенно в летнее время.

Как правило, большинство сухофруктов так или иначе «убиты», что бы нам ни говорили продавцы. Ферментов в них практически нет, и поэтому при замачивании водой уже через несколько часов они могут начать загнивать или скисать – в зависимости от того, какие микроорганизмы свалились на них с пылью или были подсажены в процессе высушивания.

Чтобы не стоять над сухофруктами с секундомером, пытаясь не дать посторонней микрофлоре разгуляться, лучше всего поступать так.

Сначала тщательно промываем сухофрукты горячей водой. Затем даём им постоять в тёплой воде 1—20 минут. За это время прикипевшая к ним грязь размягчится и начнёт сходить. Промываем сухофрукты ещё раз и ополаскиваем профильтрованной водой. Теперь готовим раствор: одна часть – молочная сыворотка, четыре части – профильтрованная вода. Заливаем сухофрукты и расслабляемся. Сначала фрукты размокнут, а затем начнут потихоньку сквашиваться, постепенно обретая кислинку во вкусе. Тарелка с ними даже в летнее время может стоять в тепле целый день, и вы ничем не рискуете. Наоборот, изначальный приторно-сладкий вкус начинает украшаться кислым тоном. При более долгой выдержке сухофрукты надо изолировать от воздуха, чтобы не запустить многообразные аэробные процессы с участием бактерий и грибков.

Курага или чёрная смородина?

А теперь я приведу очень простой рецепт, который помимо вкусовых достоинств имеет ещё одно: он раскрывает нам тайны человеческого восприятия.

Возьмите горсть кураги-дички, как следует размочите её в небольшом количестве воды. Она разбухнет и надуется шариками. Слейте настой в отдельный сосуд, а саму курагу густо посыпьте порошком мяты, который надо предварительно приготовить с помощью кофемолки и просеять на сите.

Дайте мяте напитаться соком и приклеиться к кураге… и блюдо готово! Попробуйте – оно имеет совершенно явный вкус чёрной смородины.

Просто удивительно, выходит, вкус чёрной смородины – это на самом деле состояние нашего восприятия, а чёрная смородина это состояние лишь пробуждает. Точно так же, как и курага с мятой.

Не называйте меня идеалистом! Я считаю себя системным информационным операционалистом. Иначе говоря – йогом. В моих представлениях и курага, и смородина – это знаки, которые указывают на одно и то же состояние, то есть являются вырожденными. И это даёт нам возможность объединить их в один класс внешних воздействий, хотя по своему происхождению и структуре они стоят далеко друг от друга.

Точно то же самое имеет место, когда мы ощущаем один и тот же запах и вкус в пиве и хлебосыре, в раздавленной ягоде и химических растворителях, в копчёной колбасе и траве, высушенной на солнце. Этот эффект приводит к ошибкам распознавания, и не только у человека, но и у животных и даже насекомых. Химические вещества, которые подобным образом «резонируют», близки по химической структуре, но имеют радикально различные последствия.

С одной стороны – здоровье и эволюция, а с другой – болезни и тупик.

Так что учимся тщательному распознаванию! Там, где нам сначала видится совпадение, необходимо достроить целое пространство и разнести эти совпадения в противоположные углы.

Классическое зелёное желе

Описываемое ниже зелёное желе – это деликатес для каждого дня. Это блюдо можно подавать в пятизвёздочных ресторанах, и в то же время вы запросто можете позволить себе наслаждаться им каждое утро, и вкус этого блюда вам никогда не надоест. Как может надоесть сама Жизнь!

Берём пучок зелени пшеницы толщиной в 1—2 пальца, промываем и нарезаем стебли отрезками длиной 2—3 сантиметра. Если этого не сделать, пшеница обязательно намотается на ножи блендера.

Теперь берём 50 граммов петрушки и проделываем с ней то же самое. Смешиваем зелень в стакане блендера – желательно мощного, но не слишком. От одного киловатта до полутора. Заливаем пятую часть гранёного стакана молочной сывороткой, а оставшийся объём доливаем водой. Выливаем жидкость в блендер и перемалываем зелень в течение не менее 30 секунд, но не дольше минуты – иначе зелень побледнеет вследствие разрушения хлорофилла. Если вы не планируете добавлять в готовое блюдо пряности, то можно ещё подбросить тонкий (1 мм) кружок сырого корня имбиря.

Когда жидкость станет равномерно светло-зелёной и кусочки травы будут уже незаметны, вбрасываем в блендер три спелых банана – очищенных от кожуры, разумеется. Ещё 10—20 секунд – и блюдо готово. Разливайте его в пиалы и дайте ему постоять несколько минут. Этого времени будет достаточно, чтобы масса успела желироваться, так что вы сможете даже перевернуть пиалу, и ваша еда не разольётся по столу.

Если вы собираетесь закусить перед выходом по делам, то я рекомендовал бы ещё до момента добавления бананов вылить в блендер две столовые ложки льняного масла. Оно не только дополнительно украсит блюдо своим вкусом, но и замедлит всасывание углеводов. А это исключит возможность гипогликемии сразу после еды и даст вам устойчивое ощущение сытости на 3—4 часа.

В середину готового блюда можно положить две столовые ложки культивированного творога и насыпать два-три десятка размоченных чёрных изюминок. Рядом на тарелку можно положить несколько долек апельсина либо кусочек ананаса (спелого!) или груши. Очень неплохо съесть вместе с этим блюдом ломтик овсяного или ржаного хлебосырного печенья, намазанного тонким слоем мёда и присыпанного порошком имбиря.

Вы не почувствуете никаких проблем, связанных с сочетаемостью продуктов, потому что подобраны синергисты.

Однако неплохо быть сыроедом, скажу я вам! Жизнь у сыроедов очень интересная, полная приятных сюрпризов.

Зелёнка из цветков одуванчика

Нет ничего проще: пятнадцать цветков одуванчика помещаем в стакан блендера, наливаем туда три четверти гранёного стакана воды и четверть стакана молочной сыворотки, кладём кружок сырого корня имбиря – не толще одного миллиметра. Как следует взбив, вбрасываем в блендер два с половиной банана (лучше спелых).

Полученную массу разливаем в две пиалы и даём постоять 5—7 минут, пока она не застынет в желе.

Это не просто прекрасный завтрак; это мягкий и надёжный способ двинуть кишечник перед тем, как делать кофейную клизму. Одуванчик, особенно его цветки, – сильное желчегонное средство. Он немедленно включает печень и жёлчный пузырь в работу, а жёлчь – наилучшее слабительное.

Это блюдо особенно полезно тем, у кого вторая группа крови и у кого удалён аппендикс.

Травяной хлеб из петрушки

Берём 500 г петрушки, промываем её профильтрованной водой, даём как следует стечь. Пропускаем сначала через «жевательный прибор», затем через мясорубку. Кусок бязи смачиваем молочной сывороткой, отжимаем и затем перекладываем размолотую петрушку в бязь, завязав ткань узелком. Сдавливать сильно не надо, чтобы не потерять сок. Помещаем узелок в кастрюлю, слегка приоткрываем крышку и оставляем в тепле на сутки.

Как вы понимаете, бязь, смоченная в сыворотке, выполняет роль охраны от вездесущих грибков.

Уже очень скоро петрушка начинает вкусно пахнуть – маринованными огурцами. Или это огурцы пахнут петрушкой?

Через сутки (а в жаркую погоду уже через 6 часов) зелёный узелок перекладывается в сушилку, и начинаем обдув. Часов через десять узелок можно осторожно развязать и сформировать травяную массу в лепешку или хлебец. Развернув края ткани так, чтобы они не перегораживали поток воздуха, досушиваем ещё часов 10—15. Сколько сушить – это решаете вы сами. Можно оставить блюдо в консистенции мягкого сыра, можно досушить до хлебного состояния, а можно превратить в сухарь.

В результате всех этих операций 500 граммов петрушки превратятся в небольшую лепёшку, которая съедается за один присест. Ею можно заедать любые свежие овощи или фрукты. Если хотите, чтобы она усваивалась медленно, полейте её льняным или кунжутным маслом холодного отжима.

Вкус у лепёшки вполне соответствует её запаху – пряный, богатый ароматами. Вы будете есть эту лепёшку и одновременно «рассматривать» её запахи и вкусы. Поэтому ею действительно можно наесться. Это блюдо, даже взятое в отдельности, напоминает по вкусу чёрный хлеб с маринованным огурцом.

Если вы приготовили слишком много зелёного хлеба, не беда – то, что не съедено, можно досушить и сохранить в виде сухарей. Вы можете брать их с собой в поездку и есть как в виде сухарей, так и в слегка размоченном виде. Для этого надо просто намочить кусок ткани водой или молочной сывороткой, завернуть в него сухарь и оставить на полчаса-час полежать в тепле.

Попробовав зелёный хлеб из петрушки, вы начинаете понимать: питаться травой совсем неплохо, если знать, как это делать! От петрушки вы можете легко перейти к любой огородной зелени, а затем попробовать свои силы уже на дикоросах, в особенности – на сорняках.

В современном мире трава, собранная лично вами в лесу или на поле, – это единственная надёжная органическая пища, и с гарантией – не генно-модифицированная. Однако употреблять в пищу газонную траву я бы не советовал – многие её сорта уже генно-модифицированы до такой степени, что даже не желтеют осенью. Это, можно сказать, саморастущий пластиковый газон.

Травяной хлеб: ещё рецепты

Технология приготовления травяного хлеба описана в предыдущем разделе на примере петрушки. А теперь давайте приступим к другим конкретным «травяным» рецептам.

Крапива

Одна из самых первых трав, которая в изобилии появляется в апреле на южных склонах, – это крапива. Молодые ростки имеют красновато-бордовый цвет и, несмотря на юный возраст, жалятся вполне по-взрослому. Поэтому собирать их лучше всего в синих медицинских перчатках – они наиболее прочные и долго служат. С другой стороны, в них рука не утрачивает чувствительности. Кроме того, крапивные стрекательные иглы не могут пробить латекс этих перчаток, что они с успехом делают при других способах защиты.

Левой рукой удобно прихватывать ростки крапивы за верхушки, а правой срезать их с помощью ножниц. И тут же забрасывать их в пластиковое ведёрко – оно удобнее пакета. Собирайте ровно столько, сколько вы в состоянии сразу же, вернувшись домой, пропустить через мясорубку и поставить на самоферментирование.

В середине лета стебли крапивы деревенеют, и поэтому собирать надо только листья. Ободрать их в полевых условиях не так-то просто. Поэтому можно срезать их вместе со стеблями, а придя домой, прихватывайте стебель большим и указательным пальцем и проводите в направлении, противоположном росту. Делать это надо в перчатках, разумеется.

Не переживайте, что вы «сделали крапиве больно». Там, где вы срезали один стебель, через две недели появятся десять – из того же самого корня. Так что на самом деле вы стимулируете растение, помогая ему ускоренно развиваться, и ваше вмешательство для него является благословением – ободранная крапива к осени даст гораздо больше семян.

А вот корни выдирать не следует, поэтому и надо пользоваться ножницами, а не ножом.

В процессе самоферментирования крапивная масса почернеет, начнёт пузыриться и заметно увеличится в объёме. Она хорошо держит форму, не растекается, поэтому сразу же вытряхивайте её в сушилку.

Готовая крапивная лепёшка легко отстаёт от подстилки, в меру прочная, но достаточно легко ломается и её легко

разжевать. Это блюдо можно было бы назвать даже не хлебом, а имитацией запечённой рыбы. Эта аналогия ещё усилится, если в глубокую тарелку налить несколько ложек льняного масла, присыпать его порошком сушёной ламинарии, а сверху положить готовую крапивную лепешку. Получается ну просто рыбное блюдо!

Если сверху положить ломтики спелого авокадо и чуть посыпать их красным или белым перцем, то получится блюдо, о котором одобрительно отзовутся даже гурманы. Однако вся эта прелесть практически не даст нагрузки ни на поджелудочную железу, ни на печень. Поскольку является настоящей сырой синергетической пищей.

Одуванчик

Одуванчиковый хлеб делается по той же схеме. Многие находят лист одуванчика горьким. Вот те раз! Водка и виски не горькие, пиво не горькое. А одуванчик горький. Вот они, условности современного человека!

Тем не менее я хочу успокоить тех, кто не любит горького вкуса. В одуванчиковом хлебе горечи нет вовсе! Он скорее сладкий, чем горький. В нём присутствует какой-то солнечный, медовый аромат – который начинает проступать ещё во время сушки. Часа через три после помещения лепёшки в сушилку (обдув при 40 градусах) из неё начинают выходить такие кулинарные запахи, что невозможно устоять – вынимайте поддон и пробуйте! И запах вас не обманет – вкус ему вполне соответствует.

Сныть

Я пишу эти строки и доедаю кусок хлеба, сделанного из сныти. Очень вкусно, скажу я вам! Главное ощущение – это питательность. Язык воспринимает этот хлебосыр из сныти как кусок мяса, особенно когда как следует разжуёшь.

Прогнав килограмм свежей сныти через давилку, а затем через мясорубку, мы обнаруживаем, что сока получилось очень много. Он сам собой отделяется от волокнистой мякоти, его даже не надо выжимать. Поэтому от трети до половины этого сока можно тут же выпить. Но не пейте более одного стакана – иначе вся ваша нервная энергия соберётся у вас в голове и начнётся спонтанная медитация. Если вы не йог, вам это может не понравиться.

Мякоть сныти богата волокнами, поэтому, чтобы не

заклинило мясорубку, после давилки травяную массу желательно порезать острым ножом.

Далее перекладываем травяную массу в полиэтиленовый пакет, выдавливаем воздух и помещаем в тёплое место для самоферментации – она займёт от 12 до 24 часов. Затем выкладываем продукт на бязь и отжимаем «пиво», а из оставшейся массы лепим котлеты и помещаем в сушилку на ночь. Снытьевый хлеб довольно ломкий, поэтому снимайте его осторожно.

Чтобы он обрёл настоящий вкус, нарежьте котлету ломтями толщиной в один сантиметр, положите на тарелку и вылейте на него две столовые ложки льняного масла. Если хлеб суховат, то добавьте в него треть стакана молочной сыворотки или вчерашнего выжатого из него «пива», сохранённого в холодильнике.

Две-три дольки чеснока мелко порубите и выложите на кусочки хлеба сверху. Можно ещё слегка присыпать порошком карри.

Вкусно, питательно, убедительно! Что ещё можно сказать?

Подорожник

Чтобы попробовать хлеба из подорожника, пришлось дожидаться начала июля. И вот наконец листья подорожника по размеру сравнялись с ладонью и их можно набрать достаточную массу для экспериментов.

Лист подорожника достаточно упругий и эластичный, в нём имеются прочные нити из целлюлозы, которые создают проблемы для многих блендеров. Попробуем тем не менее применить технологию приготовления хлебосыра.

Большой пластиковый пакет набит листом доверху. Я тщательно промываю лист проточной водой, даю ему как следует стечь и пропускаю через шнековую «жевалку» – лист хорошо раздавлен, но нити уцелели и обнажились. Теперь – мясорубка, и вот получена однородная масса. Из целого пакета листа – всего лишь две горсти фарша!

Зелёная масса утрамбовывается в пластиковый пакет и в анаэробных условиях дозревает в течение ночи в ванной – там и ночью достаточно жарко.

Утром изготавливаю четыре (всего лишь!) «бифштекса» и размещаю их на куске бязи в сушилке.

Интересно, что сразу после размалывания лист подорожника совершенно явно пахнет грибами. Это хороший признак – значит, белка в нём много. Есть за что бороться! Однако после ночного

самоферментирования запах изменился, стал немного кисловатым.

Всего лишь через три часа сушки запах вновь изменился и стал соблазнительно кулинарным. Я открываю сушилку и вижу: «бифштексы» уже отклеились от бязи. Наверное, можно пробовать.

С замиранием сердца подношу зелёную котлету ко рту… И – о, радость – вкус совершенно великолепный! Но неожиданный. Я ожидал мясного вкуса, а здесь – как будто рыба с квашеными овощами и с лимонным соусом. Очень нежные котлеты – и куда только подевались эти белые нити, которые так любят застревать между зубами?

Что ж, рыба так рыба. Сооружаю рыбное «оснащение» – заливаю котлету двумя столовыми ложками льняного масла и посыпаю порошком ламинарии. Когда масло впитывается, снова пробую…

Да, это настоящая еда! Это не суррогат или заменитель. Подобное блюдо вполне можно предлагать в ресторане. А если над ним ещё поработает настоящий кулинар…

Я добавляю нарезанный кружками квашеный огурец и две мелко накрошенные дольки чеснока. Лимон здесь не нужен – блюдо и так имеет лёгкую кислинку.

Решено – завтра я вновь отправляюсь за подорожником! Я съел за один присест две зелёные котлеты – это половина пакета, набитого листом. И через три часа после этого я не чувствую никаких особых изменений в своём состоянии – кроме того, что я по-настоящему сыт и организм радуется этому. Незаметно, чтобы повысилась кислотность в желудке. Наверное, самоферментирование сгладило лекарственные проявления подорожника и перевело его из разряда лечебных средств в кулинарные изыски.

Интересно, сколько миллионов тонн подорожника растёт на территории России?

Работа с травами

Для того чтобы показать, как можно минимизировать проблемы, связанные со сбором и сортировкой трав, я расскажу вам, как я научился это делать.

Я отправляюсь в лес или парк, надеваю там синие хирургические резиновые перчатки и вооружаюсь ножницами. На поясе у меня висит большой полиэтиленовый пакет, в который я складываю свою добычу.

В него я кладу все травы внавал, не разбирая. Дома будет нетрудно выбрать, если понадобится что-то конкретное. Благодаря этому снимается проблема (и потеря времени), связанная с рассовыванием травы по множеству пакетиков. За одну прогулку я обычно собираю 2—3 килограмма.

Дома я промываю собранную траву, перебираю её, выпускаю жучков и улиток и в большом пакете кладу в холодильник. Для приготовления сока я просто выбираю из этого пакета те травы, которые мне нужны, и возвращаю пакет назад.

Выжав сок, я теперь не выбрасываю жмых, а складываю его в небольшой полиэтиленовый пакетик и отправляю на самоферментирование. Через сутки уже ферментированный жмых можно пропустить через мясорубку и съесть. Теперь он заметно вкуснее, и его усвоение происходит с гораздо большей эффективностью. Такой ферментированный жмых – это уже не просто пища для кишечных бактерий, это прекрасная пища для вас! Ешьте его вместе со свежими спелыми фруктами, закусывая злаковыми хлебосырами. И приятного вам аппетита!

А что делать, если вы не успеваете доесть содержимое большого пакета, лежащего в холодильнике? Тогда рассыпьте то, что в нём находится, по большому листу полиэтилена и просушите. А потом соберите в бумажный пакет и сохраните на зиму – всё вместе, не разбирая.

А можно подвяленную траву пропустить через мясорубку, ферментировать и только после этого просушить. И она из разряда лекарства перейдёт в категорию пищи.

Если вы будете работать с травами таким способом, то сбор трав из тяжёлой работы превратится в приятную прогулку. А в результате вы будете делать это гораздо чаще.

Ладушки от бабушки

До сих пор я всё время спотыкался, стараясь найти наиболее подходящее название для конкретных экземпляров хлебосыра. Как их называть – булочки, хлебцы, котлетки? И вот я сейчас принимаю волевое решение – пусть это будут **ЛАДУШКИ**. Потому что они лепятся ладонями и имеют форму ладоней. Между прочим, на санскрите имеется прямая аналогия этому слову – там толстые лепёшки называются «ладду». Да и в нашем добром русском языке есть подходящее слово – оладьи, или оладушки, но его значение сузилось и обозначает толстые блинчики из теста.

Итак, слово «ладушки» начиная с этого момента обозначает любые изделия из хлебосыра, неважно, из чего сделанные, и независимо от того, имеют они начинку или нет.

Некоторые педантичные кулинары стараются изготавливать свою продукцию строго одинаковой по размеру, подобно солдатам на параде. Однако любая унификация – это стирание информации. Я стараюсь изготавливать ладушки с характером – каждый из них имеет свою особенность. Пусть края будут рваные или с трещинами и размеры простираются от полновесной ладони до небольшой сливы. На поднос дегидратора я укладываю их целыми выводками. Они похожи на большую семью – с дедушками, бабушками и так далее, вплоть до правнуков.

Поднос с ладушками отражает историю моего состояния и моих мыслей в процессе изготовления еды. Точно так же строчки поэтического произведения отражают траекторию полёта сознания поэта.

Живая пища заслуживает того, чтобы её индивидуализировали – тогда мы не будем забывать, что с каждым кусочком в нас входит поток Жизни.

В процессе высушивания ладушки приходят к готовности в разное время, что очень удобно. Первыми созревают наиболее тонкие, с трещинками и небольшого диаметра. Их-то я и пробую, чтобы скорректировать продукт, если будет необходимо. А наиболее толстые дойдут через пару дней; благодаря им содержимое подноса не будет съедено за один раз и удовольствие растянется на более долгий срок.

Одуванчиковое пиво

В одном из предыдущих разделов я уже упомянул про пиво из сныти, а теперь приведу главный пивной рецепт. Но пива безалкогольного.

И хотя я даю вполне конкретный рецепт, за ним стоит целый класс сходных напитков – из любых других трав, листьев, овощей или фруктов. Хотя то же самое, сделанное из фруктов, было бы логично назвать сухим вином или квасом. Только вместо алкоголя в нём будет присутствовать молочная кислота.

В процессе приготовления травяного хлеба нужно стараться угадать оптимальную влажность перемолотой травяной массы. Она должна быть порядка 70%. При меньшей влажности будут плохо работать ферменты и самоферментация затянется. При большей влажности избыток жидкости соберётся на дне, и там может начаться маслянокислое брожение.

По завершении самоферментации нам нужно как можно более полно осушить травяную смесь, при этом постараться не выдавить из неё пузырьки углекислого газа – чтобы хлеб получился рыхлым. Поэтому отжимать смесь нельзя – её надо переложить на бязь в дуршлаг или перфорированный лоток и дать избытку жидкости свободно вытечь. Для этого достаточно пары часов. И только после этого надо ставить хлеб в сушилку.

А что же делать с вытекшей жидкостью? Вид у неё тёмно-зелёный, иногда чёрный. Многие с содроганием выливают её в туалет. Но прочь высокомерие и предвзятость – сначала понюхайте! Запах вам наверняка понравится. А вкус…

Попробуйте вкус этой жидкости, вытекшей из одуванчикового замеса. Да это же пиво! Ароматное, горьковато-сладко-кислое. В нём таятся многочисленные природные ароматы. Пьёшь, и как будто разглядываешь прекрасный природный вид из окна дачи. Или поезда!

Это довольно ядрёный напиток, одним залпом его не опрокинешь. Он заставит себя уважать! Его можно неторопясь прихлёбывать или даже пить через соломинку. И его можно хранить в холодильнике не меньше недели. Хотя у меня он даже в холодильник не успевает попасть.

Майонез из свербиги

Свербига восточная – это растение семейства крестоцветных, называемое также дикой редькой. Оно широко произрастает в средней полосе и известно тем, что содержит большое количество витамина U (метионинсульфония гидрохлорид), излечивающего язвы и гастриты. Однако, как и все крестоцветные, свербига содержит заметное количество горчичных масел, раздражающих слизистую кишечника. Поэтому свербигу следует применять только как приправу.

Например, из неё можно приготовить замечательный майонез. Для этого годится любая часть растения. Его листья, похожие на одуванчиковые, гораздо острее по вкусу, чем нераспустившиеся соцветия. Поэтому берём одну горсть верхушек ещё нераспустившихся (жёлтых) цветов, крупно нарезаем и помещаем в блендер. Затем тщательно взбиваем в небольшом количестве воды – её надо взять примерно полстакана и добавить туда две-три столовые ложки молочной сыворотки. Затем добавляем две дольки чеснока, три столовые ложки льняного масла и вновь взбиваем – до образования однородной массы. Теперь приготовьте очищенный банан, разрежьте его на несколько крупных кусочков и начинайте подбрасывать в блендер. Банан сгущает майонез и придаёт ему сладкий вкус. Однако вкус банана не должен выйти «из тени». Всё-таки мы готовим майонез, а не сладкую подливу. Если вкус банана проявился слишком явно, скомпенсируйте это добавлением свербиги.

Изготовленный таким образом майонез имеет восхитительный светло-зелёный цвет, вкус настоящего горчичного майонеза и может быть использован и как приправа, и как отдельное блюдо. Вы можете съесть его целый стакан, не опасаясь каких-либо негативных последствий.

На этом примере, как и на многих других, мы убеждаемся в том, что **существуют определённые архетипические вкусы, которые приносят с собой соответствующие им потоки бытия**. В результате неотвратимо возникают и развиваются целые слои личной и общественной жизни. Мы привыкли воспринимать эти архетипические вкусы через призму термически обработанной пищи. Однако они ещё более ярко проявляют и выражают себя через правильно обработанную сырую и синергетическую пищу, доставляя нам не только то же самое удовольствие, но оживляя и оздоравливая, открывая нам новые возможности развития. В данном конкретном случае мы не просто подделали вкус

майонеза – мы по-новому проявили его, открыв в самих себе скрытые до сих пор возможности.

Поэтому не уклоняйтесь от приготовления вкусной еды! Если по-настоящему вкусно – значит, истинно.

Салат «Природолюбие»

Это одно из моих основных блюд. Редко в какой день я его не ем. Блюдо это синергетическое, то есть каждый компонент не случаен и стоит на своём месте. Много намешано – скажет какой-нибудь упрямый моносыроед. А вы попробуйте, тогда и поговорим. А заодно обсудим, как это так – компонентов много, а суммарный энергетический эффект гораздо сильнее, чем если бы эти компоненты брались по отдельности. Это и называется – синергетика! Съедите этот салат – просто загоритесь метаболическим огнём.

Я не буду лишний раз заниматься доказательствами и объяснениями – просто предложу вам сделать и оценить.

Итак, полторы средние морковки натираем на сырной (мелкой) тёрке, перекладываем в большую суповую тарелку, добавляем две столовые с верхом ложки квашеного морковного жмыха. Плюс треть средней свёклы, также в тёртом виде. Насыпаем чайную ложку порошка ламинарии, наливаем треть стакана молочной сыворотки. Рукой, защищённой резиновой перчаткой, сдавливаем несколько раз и перемешиваем полученную массу.

Мелко нарезаем три зубчика чеснока, кружками режем три редиски, выкладываем всё это в центр блюда. Если есть под рукой спелый авокадо, то добавляем немного и его, нарезав сантиметровыми кубиками, и разбрасываем их по периметру. Спиральными движениями выливаем две столовые ложки льняного масла. И в завершение – едва заметно присыпаем молотым красным перцем, который должен быть не старее прошлого сезона.

Теперь устанавливаем тарелку на водяную баню и ждём десять минут.

Едим, закусывая маленьким сухариком из ржаного хлебосыра.

Попробуйте также проделать следующий эксперимент. Готовый салат не ставьте на водяную баню, а просто оставьте в тепле на несколько часов, накрыв тарелкой. По прошествии этого срока ферменты завершат свою работу, и если и были какие-либо проблемы с несовместимостью, они решатся без вашего участия.

Каша из молочной кукурузы

Два-три початка молочной кукурузы (они должны иметь слегка желтоватый цвет) обрезаем острым ножом вдоль кочерыжки в несколько проходов, так что зёрна оказываются нарезанными тонкими шайбами. В результате мы освобождаемся от целлюлозистого основания зёрен. Затем пропускаем эту нарезку через мясорубку с мелкой решёткой, и на несколько часов оставляем в кастрюле для само-ферментации. За это время крахмал, который был в кукурузном зерне, почти полностью превращается в простые сахара.

Капусту, заквашенную бессолевым методом, режем тонкой соломкой; её надо взять столько, чтобы поместилось в пригоршне.

Спелый помидор нарезаем тонкими кружками всё тем же острым ножом. Помидорные ломти располагаем на плоском блюде, в центр которого выкладываем само-ферментированную кукурузную кашу. По периметру раскладываем капустную соломку. Разбрызгиваем сверху одну-две столовые ложки льняного масла, слегка присыпаем всё это красным перцем, и блюдо готово.

Многих удивит такое сочетание: надо же, крахмалистая кукуруза и кислая капуста! А вы попробуйте. Крахмала-то в готовом блюде уже не осталось! Синергетика этого блюда такова, что оно хорошо охлаждает в сильную жару. И в то же время не гасит вашей энергии – над головой у вас продолжает искриться фонтанчик Жизни.

Очень хорошо ферментированная кукуруза сочетается с зеленью овса, пропущенной через мясорубку. Добавьте немного льняного масла – и блюдо готово. Однако будьте осторожны – овсяная зелень может разжечь в вас чудовищный нервный огонь, так что дозы должны быть очень умеренными – одна чайная ложка, не более.

И ещё. Всё шире и шире распространяется генно-модифицированная кукуруза. И уже в России некоторые крупные фермеры начинают пробовать её выращивать. Не желаю вам нарваться на подобное «чудо»! По моему опыту, генно-модифицированная кукуруза даже за одну-две недели её употребления способна спровоцировать рак. А те, кто уже имеет диагноз, пусть лучше избегают её вовсе – даже разовая её доза способна заметно осложнить лечение.

Кофе из желудей

Это принципиально важный рецепт. Правильно приготовленный кофе из желудей способен останавливать перевозбуждение надпочечников – проблему, характерную для людей, попавших в стресс. При этом после приёма этого кофе сознание остаётся ясным, незамутнённым. Более того, этот кофе не просто успокаивает надпочечники (производящие избыточный адреналин), но и включает в активную работу железы головного мозга, усиливая в них кровообращение. Это также очень ценное свойство; однако при повышенном глазном давлении желудёвый кофе надо применять очень осторожно.

Итак, ранней осенью отправляемся в лес и ищем дуб с созревшими желудями. Нет смысла бродить по лесу и кланяться за каждым отдельным жёлудем. Надо найти один-единственный хорошо плодоносящий дуб, присесть на колени и за двадцать минут набить рюкзак желудями. Вам понадобится 5—10 килограммов.

Дома надо жёлуди промыть и внимательно просмотреть, безжалостно выбрасывая те, на которых вы заметите червоточину. Затем замачиваем жёлуди в ведре и действуем по следующей схеме: пять дней замачивания, затем промывание, и два дня прорастание под полуприкрытой крышкой. Нужно совершить 3—5 таких циклов, и желуди на самом деле начнут прорастать. В этом процессе они утрачивают свою горечь, их скорлупа лопается, и из неё показывается проросток. Внутренность жёлудя при этом становится розовой.

После этого жёлуди надо рассыпать на листе полиэтилена для подсушивания, в процессе которого кожура начинает отшелушиваться. Через некоторое время жёлуди можно будет очистить невооружёнными руками или с помощью ножичка.

Далее очищенные жёлуди пропускаются через мелкую барабанную тёрку и укладываются в полиэтиленовый пакет для самоферментации в анаэробных условиях – на сутки. Потом стружку надо рассыпать на полиэтилене и просушить.

Перед применением желудёвый кофе можно слегка прокалить на чугунной сковородке. Эту операцию делать не обязательно, если вы уверены, что самоферментация желудей была полностью завершена.

Заваривать желудёвый кофе можно точно так же, как и обычный кофе – в турке, однако удерживая его в состоянии кипения чуть дольше – 10—20 секунд. На полстакана воды следует взять две чайные ложки с верхом кофейной стружки.

Вкус и аромат такого желудёвого кофе совершенно замечательные. Похожий запах вы можете почувствовать в старой, «заслуженной» сауне. Выпив кофе, отожмите жмых от остатка кофе и размешайте в нём чайную ложку мёда. Вы получите ещё одно блюдо, напоминающее по вкусу и своим цветом шоколад. А действовать оно будет точно так же, как и напиток, – умиротворяющим, просветляющим образом.

Однако желудёвый кофе является сильнодействующим средством, и я бы не советовал выпивать его более двух чашек в день.

Противоречит ли этот рецепт сыроедению? «Умному» сыроедению – нет. В нём, конечно, имеются продукты реакций Майяра (меланоидины), однако канцерогенов практически нет – поскольку преобразования белков, жиров и углеводов в основном совершены «легально», в процессе проращивания.

Ну а педантам от сыроедения я могу предложить размалывать ферментированную кофейную стружку на кофемолке, добавлять к полученному порошку немного тёплой воды и затем домешивать мёдом. Тоже получится неплохо!

Желудёвый кофе помогает входить в медитативное состояние – это, как я уже писал выше, важный компонент антираковой терапии.

Как выращивать одуванчик на даче

Одуванчик – чрезвычайно важное для современного человека растение. Найти в лесу какие-либо его значительные количества, чтобы произвести заготовки, не так-то легко. Но там, где человек оставил свои следы, одуванчика – просто заросли. Если на своей даче вы вдруг обнаружите разрастание одуванчика, то это Природа ставит вам диагноз: неполадки с печенью, густая жёлчь. А вот если бы вырос спорыш, то совершенно определённо можно было бы заключить: камни в почках.

Видя нас как фокус нарушения равновесия природной среды, Природа посылает нам то, что это нарушение способно скомпенсировать. А это и есть исцеление!

Итак, зачем же надо выращивать одуванчик на даче, если он сам там растёт? Одуванчик – не только лекарство, но и изобильная пища. Если вы окажете ему внимание, проявите заботу, то он ответит вам взаимностью. Во-первых, при обильном поливе он утратит горький вкус и станет откровенно сладким. То же самое имеет место, например, с редиской. Затем, если вы будете удобрять его травяным компостом, он даст вам до шести урожаев за сезон. А если его в самом начале роста затенять, то он вырастет вам по пояс или даже выше!

Одним листом такого одуванчика можно хорошо позавтракать. Его длина достигает 80 сантиметров, а ширина – до 20 сантиметров. Он становится тёмно-зелёным, плотным, часто морщинистым и при сгибании с треском ломается, как капустный лист. Это, без сомнения, уже не трава, а настоящий огородный овощ! Он становится похожим на хрен – своим видом.

Такие одуванчики я выращиваю в своеобразных анти-теплицах. В теплице или парнике с солнечной стороны вместо полиэтилена я устанавливаю листы рубероида, затеняя пространство на высоте метр от земли. В результате одуванчик идёт в неудержимый рост. Когда же он достигнет требуемой высоты, затемнение снимается, и одна неделя даётся на то, чтобы он набрал хлорофилла.

А знаете ли вы, что семечки одуванчика – прекрасная пряность? Так же как и семечки сныти, между прочим. Если вы оставите часть урожая на семена, через некоторое время жёлтые цветки сменятся седыми париками. Не дожидаясь, когда они облысеют, вооружитесь зажигалкой и опалите семенники. После этого семена легко обсыпать пальцами в подставленный пакетик. Собранные семена можно размолоть в кофемолке. Не поленитесь – зима в России долгая!

Сняв урожай листа одуванчика, старайтесь съесть его как можно больше именно в сыром виде – в виде салатов, зелёных коктейлей. Ваша печень от этого будет искренне радоваться. Всё остальное высушите, пропустите через мясорубку с крупной решёткой, а затем измельчите на зерновой мельнице либо, в крайнем случае, с помощью жерновой кофемолки. Остаётся последняя заготовочная операция, которую, впрочем, можно отложить до момента употребления муки: просеивание на самом мелком кулинарном сите с целью удаления кусочков целлюлозы. Полученная в результате мука тонкого помола позволит вам изготавливать очень нежные блюда.

Можно поступить и иначе. Лист одуванчика пропускаем через мясорубку с мелкой решёткой и оставляем на сутки для самоферментирования в анаэробных условиях. Затем разбрасываем травяную массу по большой площади и высушиваем в потоке тёплого воздуха. И вот только после этого размалываем на мельнице и просеиваем. Полученная мука будет гораздо более тёмного цвета. В ней почти нет ферментов, однако она содержит множество питательных веществ в водорастворимой форме. Это – питание тела, идеальная каша быстрого приготовления. Добавляйте пряностей, «живой» муки зерновых (приготовленной из солода), мёда или сухофруктов. Красиво жить не запретишь!

Надо ли добавлять, что подобные операции можно проделать и с большинством других трав или даже с листвой деревьев?

Гета-технология

Однажды Гета Гаврилова, сотрудница химфака МГУ, о которой я уже писал во введении, прислала мне очередной гостинец со своего огорода: полмешка картошки. Раскрыв его, я удивился, насколько чисто отмыты молодые картофелины. Однако кожура на них была совершенно не повреждена.

Чтобы узнать ответ на эту загадку, я позвонил Гете. Она рассмеялась и сказала, что эти картофелины вообще не видели земли, поскольку выращены по её новой технологии. И рассказала мне то, что я вам сейчас просто перескажу с её слов.

Итак, весной готовим картофельную рассаду в виде проросших картофелин. Как только температура земли достигнет 12 градусов, прошлогодняя трава подкашивается, и её надо оставить лежать на том же месте. Рассада укладывается прямо на эту траву, а сверху присыпается рыхлым слоем прошлогоднего сена – толщиной от 5 до 10 сантиметров. Поливать не надо – в весенней почве воды достаточно.

Всё, процесс пошёл! Через некоторое время, когда ростки пробьются сквозь сено, можно ещё подсыпать сухой травы – чтобы клубни не освещались светом. Иначе они позеленеют.

Дело в том, что картофелины на своих корнях будут заметно приподниматься, поднимая даже весь слой лежащей на них травы.

Корни, естественно, впиваются в землю, но картофелины стоят на них, как на лапах, и внутри грядки гуляет воздух.

Собирать такую картошку очень легко – даже лопаты не надо. И никаких проблем с удобрениями – сено, перегнивая, постепенно питает растущую картошку самыми органическими питательными веществами. Во время дождей, а также вечером и утром, когда выпадает роса, сено аккумулирует влагу, поэтому полив минимален.

Соседи Геты назвали этот способ выращивания «Гета-технологией», что, на мой взгляд, совершенно справедливо.

Картошка растёт, а вы можете созерцать природу или медитировать. Вот идеальный образ жизни разумного человека будущего!

Травяная ферма

На первый взгляд выращивание, например, зелени пшеницы на даче не представляет проблем. Применяем ту же самую технологию, что и при домашнем выращивании, и дело сделано.

Но всё не так просто, как хотелось бы. На даче в полную силу проявляют себя два дополнительных фактора: ветер и солнце. Благодаря им посаженное зерно и поверхностный слой почвы высыхают буквально за полдня, как бы хорошо вы их ни полили. Если же укрыть зерно полиэтиленовой плёнкой, как мы делаем это при «квартирном» выращивании, то зерно в прямых солнечных лучах буквально сварится.

В сельскохозяйственной индустрии посев зерновых происходит ранней весной, когда почва избыточно влажная, а солнце ещё не такое сильное. А что делать сыроеду во время разгара июльской жары? Можно, конечно, перейти на питание луговыми травами. Однако биологическая сила зелени пшеницы и овса значительно выше, и было бы очень жаль упустить возможность пить их соки не по двадцать граммов, как зимой, при домашнем выращивании, а целыми стаканами.

Мне пришлось потратить не менее месяца и совершить несколько неудачных попыток, прежде чем я нашёл решение. Может быть, людям, работающим в сельском хозяйстве, оно покажется тривиальным и несовершенным, но для меня, вечно голодного сыроеда, оно вполне подходит – потому что оно не слишком трудоёмкое и НА САМОМ ДЕЛЕ работает.

Этот сельскохозяйственный «проект» был финансирован Александром Барковым, за что ему дополнительное спасибо. Благодаря его поддержке я смог сфокусироваться исключительно на этой проблеме.

Само собой разумеется, я искал предельно технологичное и дешёвое решение – никаких теплиц, систем искусственного полива и так далее. Никакого чрезмерного физического труда – зелень пшеницы должна приносить здоровье, а не отнимать его. И вот что получилось в конце концов.

Обычной ручной косой, а ещё лучше электрическим триммером скашиваем участок луга – размером 1 × 7 метров. Травы надо оставлять не более 1—2 сантиметров. Скашиваемую полоску ориентируем с востока на запад. Засыпаем её обычной наносной землёй (я беру её из дренажных канав) слоем около пяти сантиметров. Ширину засыпаемой полоски следует сделать около 60—70 сантиметров. Это потребует около семи, максимум десяти садовых тачек. Дважды разравниваем землю граблями –

сразу после внесения и через день, когда она подсохнет. С помощью граблей же извлекаем и удаляем корни сорняков и всякий мусор.

А сверху насыпаем органический травяной компост слоем в 1—2 сантиметра толщиной. Как следует увлажняем насыпанную землю, чтобы она была не просто сырой, но по-настоящему мокрой.

Зерно проращиваем как обычно. Потребуется примерно треть ведра проростков. Перед посадкой вымачиваем их в воде, но воду не сливаем – так и будем сажать, разбрызгивая их вместе с водой, делая взмахи рукой вдоль засеваемой полоски земли.

Теперь надо укрыть посев нетканым укрывным материалом, используя 2—4 слоя. Но вполне годятся, как показал опыт, и старые махровые полотенца. Материал укрытия пришпиливаем к земле – чтобы не сдуло.

Завершив укрытие, необходимо ещё раз обильно полить посев сверху, прямо через укрывной материал.

Тем самым с ветром вопрос решён. Остаётся разобраться с солнцем. Нарезаем охапку метровых веток сорных деревьев – осины, ивы, берёзы. Они у дачника всегда растут где-нибудь поблизости, вдоль забора, изрядно ему докучая. А вот и пригодились наконец!

Эти ветки следует воткнуть с южной стороны, в 10—20 сантиметрах от посева, вдоль всей грядки. Интервал между ветками – 10 сантиметров. Полное затемнение нам не нужно – вполне достаточно частичного. Всё, солнцезащитная полоса готова!

Теперь можно смело уезжать на пять дней. И когда вы вернётесь, ваш укрывной материал будет приподнят от земли примерно на 5 сантиметров – это зерно пошло в рост, и пора его освобождать от «крыши». Поливайте его один раз в день, вечером, ещё два-три дня. И если погода не засушливая, то дальше ростки доберутся до грунтовых вод, и больше поливать их не придётся.

Через две недели можно будет снять урожай – сочную зелень высотой до тридцати сантиметров. При культивировании на воле с одного посева можно снять три урожая. А потом культура уже практически не растёт. Надо сеять заново, слегка порыхлив землю бокорезом Фокина – чтобы подрезать сорняки. А старая пшеница нам не помешает, так что перепахивать или перекапывать не надо.

Одна такая грядка – это плотно набитый мешок травы. Он весит несколько килограммов. И половина этого веса принадлежит соку. Это будет около трёх литров – в одиночку точно не выпьешь! Поэтому я от половины до двух третей

травяной массы пускаю в заготовку на зиму, превращаю в травяную муку.

Сок наиболее эффективно действует, если он выжат не более 10 минут назад. Если траву отвезти с дачи в город и попытаться выжать сок там, то эффект будет уже совершенно не тот.

Посадку новой грядки, естественно, совершать каждую неделю, так что количество травяного посева будет нарастать. К осени у вас будет целое травяное поле – и никакого самоистязания с помощью лопаты или мотыги. Зерновая зелень растёт столь плотно, что сорняки через неё практически не в состоянии пробиться – так, выскакивают герои-одиночки, которые нетрудно удалить. И оставить их лежать вдоль грядки.

В средней полосе России к концу августа по ночам становится довольно холодно, и всякий рост начинает замирать. У кого есть теплица, может использовать её до октября. А остальным придётся перейти на озимую пшеницу – она холодов не боится.

И ещё несколько слов о трудозатратах. Скашивание поля под посев – десять минут. Навезти земли – это полчаса. Ещё полчаса – накопать и рассыпать компост. Укрытие – десять минут. Нарубить веток и расставить их – полчаса. Вот, собственно говоря, и всё!

Моим соседям по даче приходилось не раз удивляться – вот, человек то размахивает косой, то носится с тачкой из одного угла в другой, а на участке у него одна трава. Наверное, некоторые даже усомнились в моей адекватности. Вот ведь какое дело – представления о целесообразности радикально изменяются при переходе от одного уровня существования на другой. Бессмысленное для соседей выращивание травы для творческих людей становится спасительным решением труднейших проблем.

Как приготовить травяной компост

В своё время доктор Герсон заметил, что грядка, на которой выращиваются овощи, должна считаться продолжением нашего тела, поскольку метаболизм организма определяется биохимическими процессами, идущими в почве – мы, можно сказать, вырастаем из этих процессов.

Точно так же растение – это не только овощи и фрукты, лежащие перед нашими глазами на кухонном столе, но и ствол, листья, корни и почва, на которой они вырастают. А также те многочисленные микроорганизмы, которые входят в симбиоз этого растения.

Поэтому мы должны очень серьёзно относиться к тому участку земли, с которого собираем свой урожай. Минеральные калийные, азотные и фосфорные удобрения для растений подобны сахару-рафинаду: они вызывают быстрый рост, но растение получается слабым, неустойчивым к вредителям и болезням. Это вынуждает производителей применять гербициды и пестициды – вот так и возникает одна из главных причин онкологических заболеваний современного человека.

И поэтому я привожу рецепт приготовления травяного компоста именно в главе, посвящённой кулинарным рецептам. По сути дела, компост – это наша пища, только опосредованная растениями, то есть как бы пища второго порядка.

Многие дачники используют для удобрения растений перегной неизвестного происхождения, который им привозят оборотистые дельцы. И не осознают, что на их грядки могут попасть отвалы городских отстойников нечистот – аэрационных полей. Именно таким «перегноем» удобряют цветочные клумбы в городах. И многие бабушки собирают этот «чернозём» и отвозят к себе на дачу. Одновременно они подбирают всевозможные виды глистов и патогенных бактерий, а также микроскопические источники радиации, вкрапления тяжёлых металлов и ароматических углеводородов. Характерным признаком такого «отстойного» чернозёма является многоцветие сорняков, которые появляются на нём с приходом первых тёплых дней.

Настоящий перегной является стерильным. Он не содержит яиц и личинок насекомых, семян растений-сорняков. Потому что правильно организованный процесс перегнивания происходит при температуре в 50, а то и 60 градусов по Цельсию. Перегнойный бурт должен быть горячим.

Настоящий растительный перегной готовится не в яме, как некоторые думают, а в виде насыпной кучи – бурта. Правильно

приготовить такой бурт – целая наука, и сейчас я лишь намечу контуры этого процесса.

Желательно выбрать место в тени большого дерева, но на расстоянии 3—5 метров от него, не ближе. Надо разметить участок поверхности земли, например, 1,5 м × 4 м. В его границах надо немного разрыхлить землю, втыкая в неё и слегка наклоняя вилы. Затем укладывается фундамент: слой из сухих веток, толстых травяных стеблей – камыша, кукурузы, сныти, слоем около 10 сантиметров. Не будет лишним напомнить, что поражённые плесенью или лишайником ветви надо сжигать, а не складывать в перегной.

Затем укладывается «углеродный» слой – сухая трава, сено, солома, толщиной 5 сантиметров.

Вслед за ним идёт слой свежескошенной, зелёной травы – это источник азота. Это – главная растопка процесса перегнивания. Толщина этого слоя также около 5 сантиметров.

Наконец, сверху присыпаем траву слоем земли – около 3 сантиметров – и обильно поливаем водой из лейки или шланга. Откуда на садовом участке брать всё новую и новую землю для присыпания? Не копать же карьер с этой целью? Не волнуйтесь, Природа уже позаботилась: раз в неделю проходите по своему участку с тачкой и лопатой и собирайте свежие кротовые кучи, пока их не колонизировали чёрные муравьи. Эти муравьи должны считаться вредителями, поскольку разводят тлю. Так вот, земля на кротовых кучах очень качественно разрыхлена, вы сами так никогда не сделаете. Поэтому собирайте её и складывайте рядом с перегнойным буртом, пока она не понадобится. Ещё один источник качественной земли – это водосточные канавы. Они всегда полны наносной землёй – и их всё равно надо регулярно чистить, а заодно и пополнять перегнойный бурт.

Вот так и продолжаем наращивать бурт слоями – сено, свежая трава, земля, и далее по кругу, пока его высота не достигнет полутора метров. Очень важно обильно поливать бурт водой, заботясь о нём не менее, чем вы заботитесь о грядках с рассадой. В сухую погоду политый бурт можно укрыть брезентом или полиэтиленом. В высохшем бурте процесс перегнивания останавливается. А если процесс идёт успешно, то температура бурта будет высокой – до 60 градусов. Все семена сорняков и личинки насекомых погибнут. Это и есть «органический» перегной – то есть такой, при применении которого пестициды и гербициды не понадобятся.

И если всё идёт по плану, то бурт, заложенный весной, созреет уже к концу осени, и вы сможете с его помощью удобрить плодовые деревья и кустарники, а также заложить грядки для

овощных культур на следующий год.

Созревая, перегнойный бурт начнёт опускаться. Когда он осядет вдвое, было бы не лишним его перекопать, чтобы окончательно перемешались слои земли и травяной массы.

В конце концов высота бурта уменьшится до 25—30 сантиметров, земля в нём станет рассыпчатой, комочками, тёмно-бурого цвета, с приятным запахом. Его достаточно рассыпать слоем толщиной в один сантиметр, и удобренные таким перегноем грядки будут хорошо плодоносить весь следующий сезон.

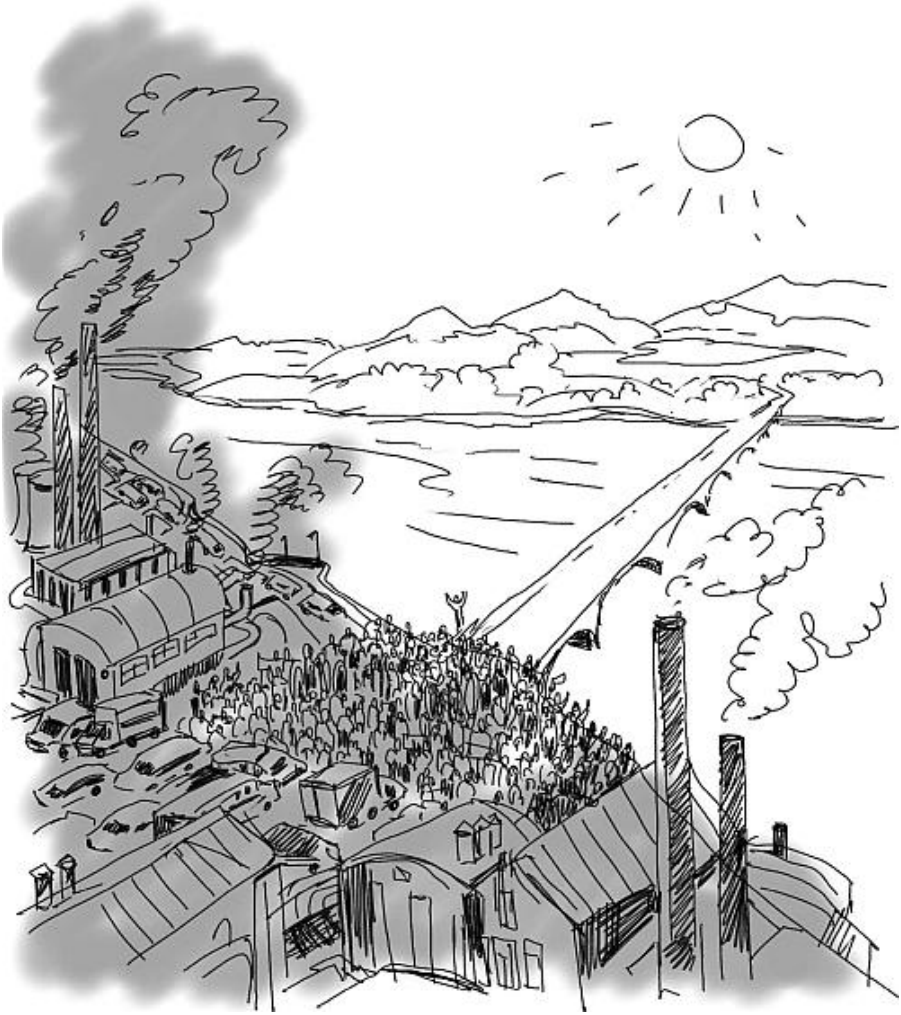
В этот бурт можно складывать пищевые отходы – очистки, жмыхи, обязательно присыпая их землёй или травой – иначе разведёте ворон и крыс.

Удобрять грядки коровьим навозом можно только после того, как он полностью перегнил. Надо сказать, что навоз современных коров, выращиваемых на скотоводческих фермах, представляет собой причудливую смесь патогенных бактерий, антибиотиков и ускорителей роста. Вряд ли вы захотите включать это сомнительное изобилие в свою пищу.

И никогда не кладите в перегнойный бурт то, что заражено плесенью, лишайником или отравлено химическими веществами. В том числе, например, пиццу, которую не доели ваши гости. Ведь рано или поздно содержащиеся в таких материалах яды попадут и в ваш организм. Привыкайте относиться к перегнойной куче как к грядке, на которой вы выращиваете своё собственное здоровье.

Глава 6
Заключение

Революцию с овершить нетрудно. Сложно после этого выжить! Переход на умное сыроедение должен быть также умным, то есть постепенным, эволюционным. Можно, конечно, в одно утро приняться за траву и морковку, строго запретив себе всё жареное-пареное. Но тело, так же как и чувства, может обидеться.



Великий переход

Революцию совершить нетрудно. Сложно после этого выжить! Переход на умное сыроедение должен быть также умным, то есть постепенным, эволюционным.

Можно, конечно, в одно утро приняться за траву и морковку, строго запретив себе всё жареное-пареное. Но тело, так же как и чувства, может обидеться. А это ОБЯЗАТЕЛЬНО приведёт к срывам и потерям – в работоспособности мирской, творческой или духовной. Мы всё же улучшаем свою диету не в качестве самоцели. Не для того чтобы стать пионером-отличником. Мы желаем получить некие плоды, стать сильнее и лучше. А вот именно это заметно отодвинется, если поспешить и пойти напролом.

Необходимо перестроить себя КАК СИСТЕМУ, со всеми её частями и взаимодействиями, неуклонно повышая в себе напряжённость Жизни. Именно **жизненность должна возрастать в результате всех вводимых перестановок и изменений**. Слишком мало выполнить какие-то протокольные условности. Даже само умное сыроедение – это лишь проходной пункт, за ним последует что-то более важное и великое.

Я видел многих людей, которые при всей своей сыроедческой безукоризненности остались мелочными, раздражительными и творчески несостоятельными. А присутствие Жизни в них даже убавилось. Зато заметно прибавилось желание выставлять свой аскетизм на всеобщее обозрение.

Мы развиваем умное сыроедение не в пику кому-нибудь, не для того, чтобы насолить ему и тем самым скомпенсировать свои прошлые обиды и неудачи. Мы раскрываем свои объятия и посылаем всему миру свои силу, радость, любовь, свои способности и творчество. Мы просто те, кто раньше других проснулся в Единстве Природы. И поскольку всё вокруг мы видим как своё собственное тело, как же иначе, как не с любовью, можем мы относиться ко всем окружающим людям? Мне кажется, именно здесь и лежит критерий истинности любых теорий и систем – как оздоровительных, так и духовных.

Надо отчётливо понимать: как только телесное равновесие будет сдвинуто (в лучшую сторону!), во всём теле начнётся массовый выход запасённых в нём токсинов. От трети до половины веса современного человека, если он смог дожить до пятидесяти лет в индустриальном городе, – это отходы, сбросовый материал. Хирурги, делая операции таким людям, отмечают, что ткани их тела невозможно прихватить нитью – всё

располэается. Представьте, долго ли простоит дом, если при его строительстве для замешивания цемента в стеновых плитах использовать 95% песка и только 5% цемента. А именно это мы и делали при строительстве своего тела из шашлыков, пирожков, пиццы и сладостей.

Поэтому нельзя поднимать токсическую муть в большем размере, чем вы готовы и способны немедленно вывести из своего тела. А оно содержит, по некоторым оценкам, не менее 20 тысяч смертельных доз ядов, которые нашим мудрым организмом были очень тщательно упакованы и изолированы в соединительной ткани.

Поэтому я и говорю, что современный человек, переходящий на здоровую диету и начинающий повышать яркость своего существования, должен жить так же, как и герсоновский пациент. То есть как будто вам уже объявили онкологический диагноз. А если вы не будете следовать убедительному оздоровительному протоколу, то вполне возможно, что именно к этому диагнозу вы в конце концов и придёте – к своему изумлению и ужасу, несмотря на свою формальную принадлежность к сыроедению – даже в его прославленном моноварианте.

Овощные, фруктовые и травяные соки немедленно проникают в самые глубины наших клеток и устраивают там генеральную уборку. А грязь выходит через те же двери и окна, через которые вошла – кровь, лимфу, желудочно-кишечный тракт и лёгкие. А также через кожу. Все эти ворота наполнятся толпами изгоняемых биохимических бомжей, которые прятались в наших подвалах. Изо рта и из подмышек появится дурной запах, пот, из других частей тела также будет благоухать явно не розами. Экскременты и вовсе станут ужасного вида и запаха. Моча окажется мутной и чрезвычайно кислотной, будет обжигать. **Знайте об этом и готовьтесь к этому. И радуйтесь, когда это начнёт происходить!** Потому что если этих очистительных признаков нет, то это повод задуматься о том, насколько серьёзны предпринятые вами меры по перестройке своей жизни.

Некоторые нерешительные или слабоинформированные люди уже на этом этапе пугаются и останавливаются. Тем более что все вокруг им говорят: вот видишь, до чего ты доигрался со своими соками и травами! А ну начинай снова есть мясо и пиццу. И действительно, стоит вернуться к прежней диете, эти ужасные симптомы исчезают и всё возвращается на круги своя – к ленивому серому существованию, в котором слишком мало Жизни. И неумолимое время продолжит отсчитывать мгновения – до того момента, когда станет УЖЕ СЛИШКОМ ПОЗДНО.

> Наша медицина научилась виртуозно бороться с симптомами, заметая их под ковёр видимо благополучного существования. Однако не дайте себя надуть: весь спрятанный мусор только и ждёт, чтобы вырваться наружу.

И вполне возможно, что, когда это произойдёт, у вас уже не будет сил для того, чтобы безопасно избавиться от них. И тогда медики хорошо отработанным профессиональным приёмом поскучнеют, обвинят вас в нарушении режима и выпишут домой – умирать на морфии.

Но будет гораздо лучше, если в вас умрёт старая система жизни, а её заменит новая, более совершенная – и эта замена произойдёт на ходу, без остановки жизненного процесса. Обновите свою операционную систему без перезагрузки компьютера, продолжая продуктивно работать в своих жизненных программах!

Потеря веса

Я пользуюсь следующей формулой для оценки оптимальности своего веса. Возьмите свой вес, выраженный в килограммах, и разделите его на квадрат своего роста, выраженного в метрах. Если получится 20 – то вы достигли «сыроедческого мяса». То есть все жиры и токсические отложения ушли. Теперь от вас зависит, сколько запасов набрать. Несколько лишних килограммов жира не повредят, особенно если вы живёте в холодном климате. Не обязательно это приведёт к образованию складки сала на животе – эти жиры сначала отложатся внутри, защищая поясницу и почки, образовав нутряной жир.

«Квалифицированный», здоровый жир трудно откладывается и легко уходит. Любая значительная нервная нагрузка, связанная с творчеством или духовной практикой, в один день сметёт с вас пару килограммов. И это не страшно! Взвесившись и обнаружив потерю, притормозите своих коней и восстановите баланс в течение 2—3 дней, спокойно созерцая жизнь и радуясь.

Однако необходимо отдавать себе отчёт, что если сыроедческая диета выстроена неправильно, то на ней очень легко влететь в стадию дистрофии, когда указанный выше параметр опустится до 18 и ниже. После первоначальных лёгкости и эйфории освобождения от излишнего веса вы начнёте ощущать слабость, тянущую напряжённость в мышцах. Икры ног станут «куриными» – значительно уменьшатся в объёме, уплотнятся.

Часто подобное происходит из-за белкового дефицита. Молодой организм довольно долго может жить на структурных и гормональных резервах, но при хронической недостаточности аминокислот дистрофия неминуемо начнётся – рано или поздно.

У людей, которые пошли в сыроедение под давлением хронической болезни, даже при правильно сбалансированной диете ассимиляция может быть нарушена – если патологическими процессами была затронута печень. Именно она отвечает за приход-расход питательных веществ. И пробуждение её к жизни становится главным фактором выживания человека, теряющего вес. Как ни странно, в этом случае надо заботиться не столько о количестве съеденного, сколько о полноценном выводе токсинов, защите от них печени и её стимуляции.

А следующий фокус внимания для теряющего вес человека – это поджелудочная железа, точнее говоря, её головка. Необходимо позаботиться об изобильном притоке ферментов и стоящих за ними жизненных сил Природы. А также совершить

значительные усилия по возрождению (или пробуждению) основы своей целостности – осознанности. Удивительно, что получасовая медитация может сделать для набора веса больше, чем непрерывная трапеза в течение всего дня.

Послание для пищевой промышленности XXI века

Я подозреваю, что рецепты, приведённые в этой книге, многим домашним хозяйкам покажутся слишком сложными и изощрёнными. Что ж, сложность – дело относительное. Некоторые блюда армянской кухни, например, готовятся в течение многих часов. В поварских книгах даже рекомендуется заниматься этим вместе с интересными людьми, с которыми вы сможете дружески беседовать на протяжении целого дня.

Всё зависит от того, насколько вас привлекают цели, заявленные в самом начале этой книги. Если они покажутся вам значимыми, то вы засучите рукава и будете готовить и готовить описанные выше блюда – потому что иные способы радикального оздоровления или пробуждения творческих способностей надо ещё поискать.

Но я должен признать, что описанные рецепты являются также и своеобразным посланием людям, которые работают в пищевой промышленности сейчас и будут в ней трудиться в веке грядущем. Я знаю, что многим пищевикам близки идеи здорового питания и они честно ищут способы их массовой реализации. Вот для них-то в первую очередь я и привёл рецепты, в которых используется до десяти технологических операций. Ведь то, что своей сложностью может привести домашнюю хозяйку в ужас, для специалистов-пищевиков – обычная рутина, они умеют делать и гораздо более сложные и трудоёмкие вещи.

> Идеи «умного сыроедения» по приготовлению пищи, минимально, но целенаправленно и квалифицированно переработанной – чтобы максимально усилить человеческий потенциал, – вовсе не противоречат массовому производству и вполне могут быть промышленно воспроизведены.

Любое современное пивоваренное производство – это, по сути дела, УЖЕ практически готовая фабрика по производству «живого» хлебосыра или «живой» каши быстрого приготовления.

«Живые» продукты можно изготавливать так, что они будут долго храниться, не теряя своей жизненности. Их можно массово производить, сохранять на складах, доставлять потребителю и при этом зарабатывать деньги.

Если пищевая промышленность сможет встать на рельсы «умного сыроедения», биологический и творческий потенциал

общества значительно возрастёт. Сыроедение станет доступно не только героям, способным до последней капли крови сражаться за свою идею. Любой работник, пообедав «правильной» пищей, не начнёт засыпать на ходу, переполняясь агрессивностью, как это происходит после приёма пиццы с кока-колой, но вспыхнет умственной активностью, которая позволит ему с лёгкостью разрешать любые проблемные ситуации – с удовольствием для себя и на благо окружающих.

Мне кажется, что неумолимо приближается новая революция в обществе – когда многие здравые идеи, бродящие сейчас в сыроедческом андерграунде, станут всеобщим достоянием. Тем самым социум произведёт важную само-коррекцию, в результате которой тело человека станет способным легко выдерживать перегрузки информационного изобилия, не рассыпаясь из-за сердечно-сосудистых или онкологических проблем.

Кто я такой

Удивительно, что вопросами развития и социализации сыроедения занимаюсь именно я – в прошлом физик-экспериментатор, а ныне поэт и йог. Я делаю это просто потому, что встретил на своём пути некоторые проблемы, которые удалось решить с помощью усовершенствования диеты. Справившись с тем, что мешало мне развиваться дальше, я огляделся вокруг и обнаружил, что многие говорят на похожие темы и называют соответствующую перестройку системы питания сыроедением. Но, как оказалось, многие пропагандисты сыроедения делают своё дело довольно поверхностно, неубедительно, даже не пытаясь мыслить системно и просто не имея достаточной образованности. И поэтому широкие массы людей не идут за ними, чувствуя слабость пропагандируемого ими подхода.

И мне пришлось отложить в сторону свою поэзию и написать несколько книг – в том числе и эту. Чтобы как-то дистанцироваться от традиционного, слабого сыроедения, я ввёл новый термин – «умное сыроедение», в рамках которого на самом деле решается вопрос о создании и использовании **синергетической пищи**, позволяющей человечеству встать на новую эволюционную ступень.

Я вполне разобрался в практических вопросах, связанных с глубоким самоферментированием пищи, и даже могу теперь называть себя профессором кислых щей! Быть может, в своё время какой-нибудь престижный университет присвоит мне степень почётного доктора – за изобретение хлебосыров.

Я даже стал проводить семинары по «умному сыроедению» – для того чтобы подготовить достаточное число людей, способных сориентировать общество в новой для него области. И когда-нибудь избавить меня от этой рутины!

Уже сейчас можно назвать несколько человек из числа посещавших мои семинары, которые вполне освоились в «умном сыроедении», набрали необходимые квалификацию и опыт и вполне могли бы сами руководить семинарами. Я перечислю их в алфавитном порядке. Это **Т.Г. Баранова, А.М. Барков, О.А. Васютин, Ф.М. Кантюкова, Н.М. Кузина, М.Б. Мартынова, А.К. Омельченко, Т.А. Стамбулян, И.М. Удовенко, Н.Е Холина.** Я очень надеюсь, что все они помогут мне отвечать на вопросы, которые множество людей, наверное, захочет задать по поводу «умного сыроедения» после публикации этой книги. А Наталья Холина и вовсе имеет все необходимые знания и умения, чтобы

открыть ресторан здорового питания.

В конце концов, к моей искренней радости, семинары по сыроедению переросли в тренинги по творческому развитию. Я даже освоил форму вебинаров (семинар по Интернету в реальном времени), на которые теперь приглашаю всех желающих. И я очень радуюсь, когда кто-нибудь приходит ко мне «по запаху» – кто-то из далёкого города, совершенно мне незнакомый, вдруг всплывает в чате и говорит, что он давно искал и наконец-то встретил созвучные ему слова в моих книгах.

А вот заниматься пропагандой я не люблю, потому что это пустое дело. **Пропаганда всегда подавляет чужую точку зрения – поэтому это вид насилия.** Всего-то что следует предпринять – просто показать, что и как можно сделать, и глядишь – человек уже сам оставил свои заблуждения, добровольно и легко, и с удовольствием двинулся по новому для себя пути. Однако далеко не каждый на это способен. Не будем преувеличивать умственный потенциал современного человечества!

Правильная диета – это лишь начало пути. Это первая ступень. А впереди – лестница, конец которой теряется в облаках.

Моя мечта

Когда я рассказываю об «умном сыроедении», перед моими глазами почему-то всегда предстаёт идиллическая, можно даже сказать, утопическая картина.

Я вижу нашу планету густо населённой людьми – миллиардов эдак триста, если не больше. Пустынных областей больше не осталось – повсюду небольшие дома, окружённые деревьями, между которыми бродят ручные, ласковые животные. Радостные люди никуда не спешат и ни о чём не переживают – зачем же спешить, если тебе уже сейчас хорошо?

Работать приходится не более 2—5 часов в сутки, все проблемы решаются с помощью высокоразвитых электронных коммуникаций. Вовсе не обязательно перемещать своё тело на сотни километров, чтобы участвовать в каком-нибудь обсуждении – для этого есть телеконференции.

Небольшие плантации, окружающие дома, обеспечивают людей всей необходимой пищей, поскольку для её приготовления используются методы, не допускающие напрасных потерь питательных веществ. Эти методы основаны, как вы понимаете, на «умном сыроедении»…

Фабрики и заводы, естественно, никуда не исчезли – просто они сконцентрировались в огромных кубах размером в километр и перестали пожирать земную поверхность. Достигнуто это не уговорами, а благодаря введению огромного налога на промышленное использование земли. Зон сплошной застройки, мегаполисов также нет – по той же причине.

Я стараюсь мысленно приглядеться к людям, населяющим это гармоничное и здоровое пространство… И вижу их счастливые лица! Человек достиг своего предназначения: он перестал быть производителем информации и технических решений и превратился в генератора счастья…

Он проснулся в Природе!

Основные выводы этой книги

Традиционное сыроедение как-то упустило из виду, что пища должна быть не только лекарством, но всё же ещё и питанием. **В попытках избавиться от вредных пищевых веществ многие современные диеты избавились от пищи вообще.**

Эта книга посвящена тому, чтобы сделать сырую («живую») пищу более питательной, хорошо усвояемой, и в то же время свободной от известных недостатков пищи, термически или химически обработанной. Благодаря этому перед человеческой расой раскрываются новые возможности эволюции. Другое дело, в какой степени эти возможности будут использованы. Очевидно, что это вопрос личного выбора.

Эта книга приводит к некоторым утверждениям, которые я сейчас оглашу.

• Дорога, которую выбрало себе человечество – умственное развитие, технический прогресс, развитие творчества и духовности, – перераспределила внутренние ресурсы человека, лишив его возможности питаться, как его братья-животные – тем, что послала мать-Природа.

• Вместо силы пищеварительной системы, способной справляться с неадаптированной сырой пищей, человек обрёл силу разума, которая дала ему возможность усваивать пищу с помощью достаточно сложной переработки.

• Однако увлечение переработкой пищи и всякого рода технологией ослабило связь человека с Природой; это привело к болезням и породило протестные реакции меньшинства в виде экологических движений, натуральной гигиены и диет, подобных «классическому» сыроедению.

• Отрицание заостряет проблему, однако оно не несёт в себе творческого начала и не способно решать сложные задачи. «Умное сыроедение» старается быть конструктивным и созидательным; оно фокусируется не на словах, а на сути и борется не за чистоту идеи, но за **достижение максимальной жизненности.**

• «Умное сыроедение» – это лишь одна из ступеней познания, на которые в ближайшем будущем предстоит забраться человечеству. Или по крайней мере тем его представителям, которые выберут своей дорогой жизнь и развитие.

• Диета, даже самая совершенная, – это лишь средство, но не цель. А что мы выберем в качестве цели? Даже просто задумываясь об этом, мы совершаем очень полезную работу и

стремимся к новому качеству жизни. Подобные усилия медленно, но верно подводят к **осознанию роли человека в Природе: быть защитником и вдохновителем её многочисленных царств и живущих в них существ.**

«Я» есть Природа

Я считаю очень важным, чтобы читатель этой книги отчётливо осознавал: все те высокоэффективные и действенные практические методики, подходы и рецепты, изложенные в этой книге, возникли не вследствие страстного желания изобрести что-нибудь новенькое и этим покрасоваться на публике. Не благодаря ночным бдениям и поеданию собственных ногтей. Эти знания не подглядывались у других, не переписывались с чужих книг или бабушкиных тетрадей.

Знание об «умном сыроедении» и синергетической пище пришло ко мне как естественное следствие того, что я позволил Природе посмотреть через моё существо на существующие проблемы питания и здоровья её собственными глазами. **Я ощутил в себе её присутствие, и оно прозвучало во мне её словами и образами, которые, странное дело, одновременно являются и моими словами и идеями. Потому что «я» и оказался Самой Природой!**

И тогда я УВИДЕЛ, что ответы на все вопросы лежат у моих ног – в ближайшей окрестности природной среды. Их принесли живые существа, которые мы привыкли высокомерно называть низшими.

Получив такой удивительный опыт разрешения проблем, я, естественно, задал себе вопрос: а надо ли дожидаться появления новых проблем, чтобы вновь призвать Природу? Может быть, надо попытаться жить в постоянном её присутствии, и тогда проблем не будет вообще? И какова эта жизнь в состоянии всепоглощающего и непрерывного единства?

Я стал пробовать – и присутствие Единства стало проявляться во мне всё чаще и чаще, делая мою жизнь качественно иной – гораздо сочнее, ярче. Само качество жизни от этого заметно возросло, и естественным образом отпало порабощающее влияние тех атрибутов и условий, которые мы привычно связываем с «высокой» жизнью. Например, с утончённо-извращённой кулинарией. Каналы наслаждения переключились на иные источники питания – не требующие расходования жизненного ресурса, но, наоборот, его создающие.

По утрам, однако, мне до сих пор приходится пробуждать в себе природное присутствие – и каждый раз это является нелёгкой работой, которая иногда занимает 2—3 часа. А для того, чтобы на следующий день пробуждение прошло без проблем, надо позаботиться об этом с вечера, потратив ещё часок-другой.

В конце концов я вдруг обнаружил, что жизнь моя

превратилось в то, что во все времена называлось духовной практикой и во что загнать меня какими-либо обещаниями, соблазнами или даже силой вряд ли было бы возможным. Однако я сам влетел сюда – сначала борясь за свою жизнь, потом пытаясь расширить своё творчество, а затем просто для того, чтобы сохранить и ещё более возвысить то великолепное внутреннее самочувствие, которое я однажды ощутил.

Во многом я стал совершенно иным человеком. Гораздо более совершенным, чем был ранее. Гораздо более эффективным и действенным. Я вовсе не мечтатель – я пробивной прагматик, способный разрешать проблемы и доводить до практического результата то, на чём многие мои предшественники споткнулись. Но я вовсе не обрёл признаков «святости», которых многие люди ожидают от человека, благословлённого Природой. Я способен увидеть далеко, но часто упускаю из виду то, что лежит перед самым моим носом. Я не стал более приятным собеседником, даже наоборот – не ждите от меня комплиментов или дружбы. Истина, которую вы услышите от меня, может вам не понравиться – часто она обжигает или ударяет током. Даже многие из моих ближайших друзей разочаровались во мне. Но меня это не расстраивает – ведь я держу за руку своего нового Друга и стараюсь теперь понравиться только Ему…

А сейчас я хотел бы поделиться с вами новым восприятием жизни, которое открылось во мне благодаря присутствию Природы. Для этого я сейчас сделаю некоторое внутреннее усилие и войду в единство с ней. Это до сих пор требует от меня совершения усилий – потому что тело должно начать работать по-другому, как бы перейти на новую скорость. Чтобы все его шестерёнки завертелись быстрее, а транзисторы и лампочки замигали ярче. Это очень приятная и радостная напряжённость тела – как будто берёшь невесту на руки. Когда это происходит, словно включается новое зрение, приходит новое видение – подобно тому, как мы вдруг «оказываемся» внутри стереоскопической картинки… Поставьте самого себя на место, которое зарезервировано местомением «я» – и тогда увидите и вы…

…Я неспешно иду по лугу, среди цветов и трав, слушая трели птиц… Всё вокруг – это Я, и я созерцаю всё как своё собственное тело… Ничего нет вне меня, я ощущаю трепетное единство – и с мышками, и с птичками, и с побегами трав… Я дую ветром и обнимаю растения, и я же раскачиваюсь и возрастаю к небу… Это я теку соками земли и впитываюсь в растительную ткань… Это я взлетаю ароматами цветов и вдохновляю этим людей и животных…

Здесь нет конфликтов, нет насилия и зла… Переживание единства растекается как вездесущая любовь, тождественная жизни… Я наклоняю это человеческое тело, привожу в движение его руку и срываю гроздь трав – чтобы напитать это тело, восстановить его жизненность и усилить моё присутствие в нём. Это мой инструмент, и я забочусь о нём. Травы и цветы – также мои инструменты. И я не толкаю их к страданию и погибели, я открываю им новую жизненную перспективу: они становятся человеком, входя в него как поток природных сил. Одна моя часть служит другой, перетекая в неё…

Здравствуй, сныть, здравствуй, одуванчик! Приглашаю вас в себя! Ваше бытие теперь вспыхнет ярче, потому что вы смогли войти в более высокий коллектив единства… Точно так же и человек не растворится в небытии, не усохнет и не распадётся – если станет служить тому, что стоит выше его… Служить своей Гее, Матери-Земле… Своему Солнцу, Отцу Небесному… Центру Единой Галактики… Единой Системе Мироздания… Вершине, к которой сходятся все вершины мира, – Мне…

Диалог с Природой

Я проснулся и сразу же почувствовал Тебя во мне!

– Я всегда здесь. Счастья тебе!

– Я стою у открытого информационного канала, по которому Истина имеет возможность достигнуть человеческого ума обходным, но надёжным путём – через желудок. Для этого придётся разжевать Истину зубами, чтобы затем вновь собрать её мозаику в голове. Ведь многие люди не хотят пользоваться Яснознанием. Им достаточно просто знания.

– Такие люди предпочитают срезать цветы, растущие у их ног, ставить их в вазы с водой и потом рыдать о том, что такие прекрасные цветы увяли, не дав семян. Причина этого – жадность, основанная на страхе. Но так и должно быть в соответствии с моим планом. Чтобы подняться в гору, надо сначала пройти по равнине. Наполним и этот канал водой Жизни – устье реки извилисто и многообразно, но вода всё равно найдёт свой путь к Океану!

– Я всё время теряюсь, как к Тебе обращаться. Граница между мной и Тобой совсем размыта.

– Я есть твой взгляд. Я твоя воля. Я твой талант. Я – твоя чистота и ясность. Я – объём и простор твоей жизни.

– Наступит ли когда-нибудь гармония на Земле?

– Черви в корнях, пчёлы – в цветах. Всё происходит одновременно. Упустившие собственную эволюцию не исчезнут – они опустятся вниз. Туда, к чему стремились.

– Хорошо ли, когда человек начинает строить сам себя? А вдруг его планы ошибочны?

– Это Я строю Себя. Не ты! Не беспокойся о планах, просто живи ярко. Прекрасная жизнь – гарантия от ошибок.

– Поможет ли эта книга её читателям прийти к Тебе?

– Я уже смотрю на эти строки глазами того, кто читает. Благодаря этому во мне вскипает новый водоворот Жизни. Скучно плыть по реке, где нет порогов!

– Как убедиться, что выбран правильный путь?

– Ты всегда знаешь, летишь ли ты или ползёшь.

– Как это возможно – через личность, столь далёкую от святости, истекает поток Твоей Истины?

– Вот вода течёт из крана. Кастрюля уже на огне, снимать её неудобно. Приходится взять кружку и подливать. Кружка старая, помятая. Даже заклёпанная снизу. Но – работает, делает своё дело! Главное – не заснуть в процессе.

– Вот! Очень важно. Как мне научиться не засыпать,

погружаясь в мечты социальных животных?

– Как только заподозришь, что снова заснул, позови: «Я!» – и собери себя в голове. И Я в тебе немедленно проснусь.

– Я закончил эту книгу. Свободен ли я теперь?

– Надежды, будущее, свобода! Старые сказки. В раскрытую дверь можно войти и выйти много раз. Не нужно её каждый раз закрывать. Ты всегда был свободен. Ты свободен и сейчас. Книга закончена. Что ты теперь собираешься делать?

– Немедленно сажусь за новую книгу. Ведь она также очень НУЖНА!

– Сначала нужен отдых. Затем нужны блаженство и радость. И только потом вновь понадобится труд. Смотри, ты сам уже сделал свой выбор.

– Но Ты же смотришь моими глазами!

– Зеркало заглянуло в себя и увидело… Вечность!

Письмо Счастья

Дорогой друг, ты получил это письмо потому, что оно тебе очень нужно. Вероятно, ты находишься среди тех, кто увидел преждевременный закат своей жизни.

Но не приходи в отчаяние! Я не собираюсь тебя утешать. Просто я хочу показать тебе Путь. Знай, что некоторое время назад я, возможно, находился в ещё более плачевном состоянии, чем ты сейчас. Но мой кризис миновал – минует и твой. Просто знай: твоими страданиями и болями Природа говорит тебе: время компромиссов закончилось, и пора сделать решительный шаг. Пора перестать быть мухой, змеёй, овцой, собакой или курицей. Настало время сбросить перья или шерсть и **стать Человеком – тем существом, которому Природа-мать доверяет своё творение, которого она назначила своим распорядителем на этой планете и в котором она собирается открыть своё собственное полновластное присутствие**.

Ты должен измениться, вот о чём на самом деле говорит тебе твоя болезнь. Ты должен проснуться. Иначе – никакая медицина, никакие целители или хилеры тебе не помогут. Даже совершенные диеты бесполезны! Если только с помощью этих диет ты не начнёшь строить Нового Себя.

Вот Алмаз Знания, который я кладу и на твою ладонь. Пусть он зажжёт костёр преображения и в тебе. И когда в хрустальной печи твоего тела закончится этот таинственный процесс, ты распрямишься, твой взгляд засияет, и ты перепишешь это Письмо Счастья не десять и даже не сто раз. Ты будешь переписывать его постоянно, каждый день, рассылая всем тем, кому сочтёшь нужным, украшая и обогащая текст своими собственными словами и открытым уже тобой знанием.

Так ты превратишься из того, кто это письмо читает, в того, кто это письмо написал.

Солнце апреля

Солнце остывшее гасло во тьме,
Свечкой дрожащею тая,
Сердце усталое билось во мне,
Силы остатки считая…

Что же ты, Свет, оставляешь меня?
Тени закат прорицают…
В небе осколки минувшего дня

Тихой печалью мерцают…

Я не ленился, но в срок не успел –
Время стрелой пролетело…
Я о мечте восхитительной пел,
Но не сберёг своё тело…
Дай мне огнём твоей радости стать,
Жизни потоки несущей!
Дай мне глазами твоими сиять,
Славой Твоей всемогущей!

Вдруг надо мной загорелась звезда,
Небо собой закрывая!
«Знай, ты теперь не умрёшь никогда,
Мною себя проживая!

Сердце твоё в единенье идёт,
Током любви насыщаясь –
Солнце сгоревшее снова взойдёт,
К новому дню возвращаясь!»

Радугой вспыхнули света лучи,
Снова неистово грели!
И зазвенели от счастья ключи
В солнечно-ясном апреле,
И зазвенели от счастья ключи
В солнечно-звёздном апреле!

Дополнения

Университет Природолюбия

Это виртуальное сообщество творческих людей сложилось вокруг нашего сайта www.prirodolubie.ru, который посвящён практическим и теоретическим вопросам воссоединения человека (и человечества) с Природой – Единой Жизнью этого мира. На этот сайт невозможно попасть из поисковой машины – это следует делать только по прямой ссылке.

В Университете Природолюбия имеются четыре факультета: **Философии Природолюбия, Эволюции Человека** (именно здесь обсуждаются темы сыроедения – и умного, и не очень), **Информатики Духа** (это площадка для мыслителей, которые переводят оккультные представления на язык информатики) и **Факультет Тринадцатой Музы** (это место для архетипического художественного творчества).

Как и полагается университету, в нём имеются и лекционные залы, и аудитории для практических занятий. Есть также две библиотеки, несколько художественных галерей и творческих лабораторий.

Конечно же, в Университете имеются также и форумы. Однако высказываться на них имеют право только активные и проверенные в деле сотрудники проектов Природолюбия.

Что же это такое – проект Природолюбия? Это естественно, спонтанно складывающаяся активность некоторой группы людей, которую они посвящают Природе, стараясь ей помочь. Это, собственно говоря, и есть та практическая реализация знаний о Природе, о важности которой я говорил в предыдущей главе. Просто оглядитесь вокруг, и вы немедленно увидите то дело, которое кричит лично вам: «Сделай меня!» Тогда беритесь за него и делайте. А если вы ещё не слышите голос Природы, обращайтесь к нам – мы вас загрузим так, что свободного времени у вас больше не будет. А зачем оно вообще, это свободное время? Когда вы не делаете ничего полезного для Природы, Жизнь останавливается, а время скачет галопом.

Кто же этот карикатурист?

Во вступлении я пообещал, что в конце книги более подробно расскажу о художнике Геннадии Антонове. Что я сейчас и собираюсь сделать.

Называть Геннадия только художником было бы слишком несправедливо. Он кандидат психологических наук и много лет проработал в отряде российских космонавтов, помогая им готовиться к полётам.

Но многим людям Геннадий известен и как талантливый портретист – он часто появлялся на Арбате и снискал там заслуженную популярность.

А вот мне приходилось видеть его пейзажи – и, скажу вам, мимо этих полотен мимоходом не пройдёшь. К ним можно прилипнуть на час или более. Потому что в них есть нечто… Дыхание реальности, раскрывающаяся тайна…

А карикатуристом Геннадий стал, когда я увидел его автопортрет-шарж. Рисунок меня просто поразил, и я тут же сагитировал Гену проиллюстрировать мою «Кулинарную книгу Жизни».

А кроме того… Геннадий совершенно гениально верстает книги. Он умеет делать оригинал-макеты огромных плакатов. В своё время мы выпускали с ним многоцветный глянцевый журнал «Лаборатория Счастья» (вдвоём). Это именно он подтолкнул меня к тому, что я стал придавать своим многочисленным разрозненным запискам форму книг.

А также Геннадий является автором множества ярких и изящных WEB-сайтов, в том числе и сайта Природолюбия.